

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI SEKOLAH DASAR NEGERI TEMON KULON  
KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Sudarman**  
NIM 13604227086

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIKAN JASMANI DAN KESEHATAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo” yang disusun oleh Sudarman, NIM 13604227086 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Mei 2015

Pembimbing,



**Sri Mawarti, M.Pd.**

NIP. 19590607 198703 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Bermain Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang tidak lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015

Yang menyatakan,



Sudarman

NIM. 13604227086

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Pendekatan Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bahwa Peserta Ekskul Bolavoli SD Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo yang disusun oleh Sudarman, NIM 13604227086 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 26 Juni 2015 dan dinyatakan lulus".

### DEWAN PENGUJI.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	Ketua Penguji		8/7-15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		8/7-15
Drs. Rumpis Agus S, M.S	Penguji I (Utama)		7/7-15
Dr. Subagyo, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		8/7-15

Yogyakarta, Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO**

Hidup penuh perjuangan, siapa yang ingin hidup enak berjuanglah dengan penuh semangat, kegagalan hanyalah kesuksesan yang tertunda. (Sudarman).

Jangan lupa bekerja keras, diiringi doa. Insya Allah Tuhan akan mengasihi umatnya yang gigih dan selalu ingat pada-Nya. (Sudarman).

## **PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

1. Ibunda (Sugiyah Alm) dan Ayahanda tercinta (Amad Iskam Alm.).

Terima kasih atas dedikasimu yang membawaku jadi orang mandiri, sabar, dan bekerja keras.

2. Istri dan Anakku tersayang (Sari Wahyuni, Azwin Restu Prasetya,). Karena kehadiranmu aku menjadi termotivasi untuk menapak hidup ini.

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI SEKOLAH DASAR NEGERI TEMON KULON  
KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

**Oleh:**  
**SUDARMAN**  
13604227086

**ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah adanya indikasi bahwa peserta ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo mengalami kesulitan dalam latihan *passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo yang berjumlah 20 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes untuk *passing* bawah (*dig test*) dari Darwis yang dikutip oleh Sri Mawarti (2009: 95). Teknik analisis data menggunakan variabel untuk normalitas, uji homogenitas, dan uji-t untuk pengujian hipotesis, dan sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5%.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $0.535 > 0.433$  ( $t_{tabel}$ ), hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak berarti Ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest passing* bawah dalam permainan bolavoli setelah diberikan *treatment* pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Nilai  $p$  ( $0,599$ )  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa adanya peningkatan *passing* bawah siswa tidak signifikan yaitu dengan peningkatan persentase *passing* bawah siswa sebesar 7,84% dari selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%.

**Kata kunci:** *Passing Bawah, Bola Pantul, Ekstrakurikuler, Bolavoli*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh pendekatan Bermain Bola Pantul terhadap kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan kuliah di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., selaku ketua jurusan pendidikan olahraga yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam penyelesaian untuk penelitian dan skripsi.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. Kaprodi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Negeri yogyakarta yang telah memberikan arahan materi skripsi.
5. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam memberikan ilmunya serta memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Nurmadi, S.Pd., Kepala Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kab. Kulon Progo yang telah memberikan ijin penelitian.



7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan saran dan kritik serta bantuan demi kelancaran penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat sebagai penambah khasanah ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Permainan Bolavoli .....	10
2. Faktor Pendukung Permainan Bolavoli .....	14
3. Hakikat Permainan Bolavoli Mini .....	16
4. Hakikat Bermain Bola Pantul.....	19
5. Faktor-Faktor Pendukung Permainan Bola Pantul.....	21
6. Prinsip-Prinsip Latihan .....	23
7. Hakikat <i>Passing</i> Bawah .....	25
8. Hakikat Ektrakurikuler .....	27
9. Ektrakurikuler di SD N Temon Kulon Kec. Temon.....	29
10. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33
D. Hipotesis .....	35

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi Penelitian.....	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
E. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	42
2. Hasil Penelitian .....	42
a. <i>Pretest Passing</i> Bawah .....	43
b. <i>Posttest Passing</i> Bawah .....	43
B. Analisis Data .....	44
C. Pembahasan .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi .....	52
C. Keterbatasan .....	53
D. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1. Rincian Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	28
Tabel 2. Rincian Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	39
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest Passing</i> Bawah .....	43
Tabel 4. Deskripsi Statistik <i>Posttest Passing</i> Bawah.....	43
Tabel 5. Uji Normalitas .....	44
Tabel 6. Uji Homogenitas .....	45
Tabel 7. Uji-t Berdasarkan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah .....	46
Tabel 8. Persentase Peningkatan .....	47



## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Sikap <i>Passing</i> Bawah .....	26
Gambar 2. Tes kecakapan dalam bermain bolavoli .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan .....	57
Lampiran 2. Permohonan Ijin dari Kepatihan .....	58
Lampiran 3. Permohonan Ijin dari Perizinan Terpadu Kulon Progo .....	59
Lampiran 4. Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	60
Lampiran 5. Surat Keterangan Kepala SD N Temon Kulon .....	61
Lampiran 6. Menu Latihan Bermain Bola Pantul .....	62
Lampiran 7. Program Latihan Bermain Bola Pantul .....	63
Lampiran 8. Hasil Penelitian <i>Pretest</i> .....	87
Lampiran 9. Hasil Penelitian <i>Posttest</i> .....	88
Lampiran 10. Deskriptif Statistik .....	89
Lampiran 11. Uji Normalitas .....	90
Lampiran 12. Uji Homogenitas .....	91
Lampiran 13. Uji-t .....	92
Lampiran 14. Tabel Distribusi .....	93
Lampiran 15. Tabel $r$ <i>Product Moment</i> .....	94
Lampiran 16. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	95
Lampiran 17. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	96
Lampiran 18. Kartu Bimbingan Skripsi .....	97
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian .....	98

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Agus Mahendra, 2003: 12). Lebih lanjut Agus Mahendra (2003: 13) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya. Karena Pendidikan Jasmani diadakan untuk memberikan kesempatan mempelajari berbagai kegiatan yang membina aspek mental, sosial, emosional dan fisik sekaligus mengembangkan potensi siswa. Pendidikan Jasmani yang hanya diberikan selama 4 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mampu menyalurkan keterampilan, bakat, minat dan kemampuan siswa terhadap cabang olahraga yang disukainya. Seperti permainan bolavoli yang hanya dilaksanakan sekitar 3 kali tiap semester, dirasa sangat kurang untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam suatu cabang olahraga.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap orang. Karena permainan bolavoli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan

biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bolavoli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bolavoli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia.

Permainan bolavoli dapat berjalan dengan baik apabila siswa sudah menguasai dasar gerak permainan bolavoli. Adapun dasar gerak bolavoli yang dapat dipelajari diantaranya adalah dasar gerak servis, pas (*passing*), umpan (*set-upper*), *smash*, dan bendungan (*block*). Penguasaan dasar gerak sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Untuk menguasai dasar gerak tersebut diperlukan latihan-latihan dasar gerak secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai dasar gerak bolavoli itu dengan mudah. Selain itu, semakin marak pula dengan adanya pembinaan olahraga bolavoli seperti di instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun di Perguruan Tinggi. Permainan bolavoli di tingkat Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Pada perkembangannya, bolavoli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan umur. *Passing*



termasuk dalam beberapa dasar gerak yang harus dikuasai pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Dasar gerak yang paling sering digunakan dalam permainan bolavoli adalah dasar gerak *passing*. *Passing* merupakan salah satu dasar gerak dalam permainan bolavoli. *Passing* dibagi menjadi dua, yaitu *passing* bawah. *Passing* berfungsi untuk penguasaan bola. Apabila siswa dapat menguasai dasar gerak *passing* dengan baik dan benar maka siswa tersebut tentunya dapat bermain dengan baik pula dan siswa dapat mengikuti latihan bolavoli dengan lancar.

*Passing* merupakan dasar gerak yang paling dominan digunakan dalam permainan bolavoli. *Passing* digunakan untuk menerima bola dari lawan maupun kawan. *Passing* juga digunakan untuk memberikan umpan pada kawan agar melakukan *smash*. Melihat pentingnya dasar gerak *passing* itulah dalam permainan bolavoli dasar gerak *passing* mutlak dikuasai. Penguasaan dasar gerak *passing* yang baik akan berjalan baik pula dalam permainan bolavoli.

Hal yang sama dikatakan oleh Gehard Durrwachter (1986: 52) yang mengatakan bahwa dalam permainan bolavoli yang sangat penting dipelajari salah satunya *passing*. *Passing* sebagai sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat melakukan serangan ataupun bertahan. *Passing* merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bolavoli maka *passing* mutlak untuk dikuasai.

Salah satu usaha untuk dapat menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan bolavoli di sekolah, maka sekolah mengadakan kegiatan

ekstrakurikuler. Adapun kegiatan ekstrakurikuler ini supaya siswa dapat berprestasi sesuai dengan kemauan siswa. Menurut Trueno (2009: 1), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan koordinasi mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah juga bertujuan untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Keadaan siswa dalam permainan bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec.Temon Kabupaten Kulon Progo, penguasaan dasar gerak *passing* siswa masih kurang. Dalam melakukan *passing* atas maupun *passing* bawah kepada teman maupun lawan bola yang di *passing* tidak sampai

terkadang arah tidak beraturan. Ada banyak siswa yang masih takut untuk melakukan *passing* atas karena khawatir tangannya akan sakit ketika melakukan *passing*. Dalam melakukan *passing* yang terpenting adalah siswa harus berani dahulu dan melakukan *passing* melewati net ataupun tepat kepada temannya.

Dalam kondisi seperti di atas disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya kedisiplinan, siswa yang banyak bercanda dan ada yang takut dengan bola, materi yang diberikan, fisik, sarana dan prasarana yang ada juga berpengaruh. di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon ini hanya memiliki 3 bola tetapi dua diantaranya dalam keadaan yang tidak layak digunakan. Selama ini guru hanya mengajar dengan menggunakan materi yang sebenarnya tanpa adanya variasi ataupun modifikasi permainan salah satunya permainan bolavoli. Latihan yang bervariasi dan menarik dapat memberikan kesenangan bagi siswa sehingga siswa yang masih takut dengan bola akan berani sehingga hasil latihan *passing* bawah lebih baik.

Melihat realita di atas, tidak mungkin dalam latihan itu dilakukan hanya satu minggu sekali, siswa dapat menguasai gerak dasar *passing* bawah. Untuk menambah penguasaan keterampilan dasar gerak bolavoli, perlu adanya jam tambahan agar dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa. Adapun jam tambahan khusus tersebut dilakukan dalam seminggu menjadi tiga kali pertemuan.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon KecTemon kurang maksimal karena mengingat kemampuan

sekolah dalam menyediakan fasilitas olahraga hanya bolavoli mini yang minimal, Kendala-kendala dalam pelaksanaan ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon antara lain tempat adanya hanya di halaman yang terbatas kurang memadai, peralatan untuk bermain bolavoli masih belum mencukupi, siswa yang hadir sedikit, lingkungan masyarakat sudah tidak ada permainan bolavoli, belum mendatangkan pelatih secara khusus, dalam memainkan bola senang menggunakan kaki, ada orangtua yang tidak mengizinkan anaknya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler takut nanti cedera atau jatuh sakit, terhalang hujan tidak bisa latihan karena tempatnya terbuka di halaman sekolah.

Melihat kondisi di atas, pembelajarn di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kabupaten Kulon Progo tidak dapat berjalan dengan lancar dikarenakan banyak permasalahan yang ada di lapangan, terkait dengan siswa dalam menguasai gerak dasar dalam permainan bolavoli, sarana dan prasarana pendukung, pelatih, hingga metode pembelajaran yang digunakan untuk pembelajaran bolavoli tidak sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu, dalam upaya meningkatkan kemampuan dasar bermain bolavoli siswa, maka diperlukan sebuah usaha atau perlakuan khusus agar siswa dapat menguasai gerak dasar dalam permainan bolavoli.

Dalam latihan perlu adanya modifikasi permainan agar siswa dapat lebih cepat untuk menguasai dasar gerak *passing* bawah. Adapun modifikasi permainan yang diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam penguasaan dasar gerak *passing* bawah karena dalam permainan bola voli, permainan bola pantul diperlukan dan sebagai dasar *passing* bawah dalam bola voli. Dengan



bola pantul siswa diharapkan dapat mempunyai *ball felling* yang baik. Bola hasil pantulan tanah atau lantai dapat menjadi alat latihan karena hasil pantulan bola dari lantai tersebut akan melatih siswa untuk melakukan *passing* yang tepat, perkenaan bola, posisi jatuhnya bola, sehingga siswa akan memposisikan tepat pada jatuhnya bola dan menyesuaikan perkenaan bola.

Dalam hal ini peneliti ingin melakukan sebuah penelitian dan sebuah perlakuan untuk mengatasi permasalahan di atas. Karena dasar gerak *passing* bawah perlu dikuasai siswa, dengan pemberian modifikasi permainan bola pantul diharapkan siswa dapat menguasai dasar gerak *passing* bawah dengan baik. Penelitian ini menjadi sangat penting dan layak dilakukan, karena penelitian ini merupakan penelitian awal untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif terhadap hasil perlakuan yang telah dilakukan. Berdasarkan uraian di atas, maka sangat perlu diadakan penelitian mengenai “Pengaruh Pendekatan Bermain Bola Pantul terhadap *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa belum mampu menguasai dasar gerak *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

2. Sarana dan prasarana di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kab. Kulon Progo untuk latihan belum tercukupi jadi latihan belum dapat berjalan dengan baik dan belum efektif.
3. Kurangnya variasi dalam pembinaan gerak dasar *passing* bawah pada saat ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.
4. Belum diketahui pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

#### **C. Batasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasar uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi mengenai pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini tentunya harus membawa dampak manfaat bagi siapa saja, baik secara teori maupun praktik. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

### **1. Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa pendekatan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
- b. Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo.

### **2. Praktis**

- a. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dasar gerak siswa terutama dalam penguasaan dasar gerak *passing* bawah.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan bolavoli agar tercipta prestasi yang baik, dalam hal ini adalah PBVSI, atlet, pelatih, dan masyarakat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Bolavoli**

###### **a. Permainan bolavoli**

Bolavoli adalah sebuah olimpiade tim olahraga di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain yang dipisahkan oleh jaring/net. Bolavoli dapat juga sebagai gaya hidup, bolavoli sebagai olahraga prestasi dan bolavoli sebagai salah satu pembangun bangsa (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 2). Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Permainan bolavoli ini tidak hanya dimainkan dikalangan tertentu, tetapi sudah menyebar luas samapai ke penjuru tanah air, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Bolavoli adalah sebuah olimpiade tim olahraga di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain yang dipisahkan oleh jaring/net. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 183) menjelaskan permainan bolavoli yaitu:

Permainan bolavoli adalah suatu jenis olah raga permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya.

Selain menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi, Barbara L. Viera dan Ferguson B.J. (2004: 2) juga mengemukakan bahwa permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan dua

sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 19) menegaskan bahwa, permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Permainan bolavoli pada dasarnya memasukkan bola ke daerah lawan melewati net dengan cara memvoli/memantulkan bola sebelum jatuh ke lantai untuk memenangkan pertandingan dengan mematikan bola di daerah lawan (M. Yunus, 1991: 5).

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa bolavoli merupakan permainan olahraga yang masing – masing terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan. Tidak akan mudah memainkan bolavoli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam bolavoli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain untuk menjatuhkan bola ke daerah lapangan permainan lawan dan mempertahankan agar bola tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

#### **b. Tujuan Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bolavoli diantaranya *servis*, *passing*, *smash*, dan sebagainya (Nuril Ahmadi , 2007: 19). Menurut Muhajir (2004: 34) menyatakan bahwa tujuan permainan bolavoli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih

kemenangan dalam setiap pertandingan. Permainan bolavoli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan (Suharno HP, 1981: 35).

Menurut M. Yunus (1991: 5) tujuan permainan bolavoli adalah untuk rekreatif dan mengisi waktu luang dan berkembang untuk mencapai tujuan prestasi tinggi meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama bangsa dan untuk memelihara, meningkatkan kesegaran jasmani.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan tujuan permainan bolavoli adalah untuk rekreatif, dan mengisi waktu luang dan berkembang untuk mencapai tujuan prestasi tinggi meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama bangsa dan untuk memelihara, meningkatkan kesegaran jasmani.

#### **c. Manfaat permainan bolavoli**

Permainan voli merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di seluruh dunia. Hal ini bisa dibuktikan dengan masuknya pertandingan ini dalam ajang internasional yang dipertandingkan oleh berbagai Negara.

Olahraga ini sendiri dinaungi oleh FIVB atau Federation Internationale de Volleyball sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI atau Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan.

Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap

apa yang diperbuatnya. Manfaat lain dari bermain bola voli adalah melatih kerja sama, kecepatan bergerak, lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (smash dan block) dan membentuk kreatifitas.

Permainan bolavoli memiliki banyak manfaat bagi banyak orang. Selain itu permainan bolavoli sebagai cabang olah raga yang digemari oleh banyak orang. Dalam permainan bolavoli ini anak-anak diajak untuk bersosialisasi dengan teman, bekerja sama dengan teman, dan melatih fisik anak.

Selain itu alat yang digunakan untuk bermain bolavoli mudah didapat dan harganya terjangkau. Serta membutuhkan lapangan yang tidak terlalu luas. Itulah berbagai macam manfaat dalam bermain bola voli bagi kesehatan.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 6) menjelaskan bahwa permainan volavoli sangat bermanfaat bagi anak-anak sebagai media belajar dan media pembangunan fisik dan mental yang lebih baik, karena dalam permainan bolavoli ini anak-anak diajak untuk bersosialisasi dengan teman dalam satu tim, menghormati antara satu teman dengan teman lain, menghargai keputusan kelompok, anak juga dapat mengelola kecerdasan emosi yang lebih baik, bekerja sama dengan teman dalam satu tim untuk mewujudkan tujuan tim.

Gerhard Durrwachter (1986: 1-2) Permainan bolavoli memiliki banyak segi positifnya diantaranya adalah lapangan permainan yang relatif kecil, perlengkapan yang diperlukan sederhana dan tidak mahal, sifat permainan tidak berubah apabila lapangan dipersempit atau jumlah pemain dikurangi, dapat melatih kecepatan reaksi, kelincahan, kewaspadaan, dan kemampuan konsentrasi serta daya loncat.

Muhammad Muhyi Faruq (2009: 11) Permainan bolavoli merupakan sarana olahraga prestasi, apabila anak-anak dapat mengoptimalkan kemampuan dalam permainan bolavoli sehingga kelak akan menjadi pemain-pemain bolavoli yang berbakat untuk merebut tiket menjadi pemain profesional yang berkualitas tinggi. Melalui pembelajaran bolavoli yang berkualitas di sekolah dan program ekstrakurikuler yang baik, klub-klub yang bagus menjadi sarana pembinaan bagi calon atlet berprestasi. Apalagi sejak dini anak-anak diikutsertakan dalam berbagai pertandingan dari tingkatan yang rendah sampai tingkatan tertinggi, itu akan memberikan pengalaman yang berharga bagi anak.

Muhammad Muhyi Faruq (2009: 16) Permainan bolavoli merupakan salah satu pembangun karakter bangsa, hal itu dapat dilihat secara spesifik dalam permainan bolavoli itu sendiri memiliki nilai-nilai yang sesuai dengan karakter permainan bolavoli itu sendiri. Yang dimaksud di sini adalah permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan secara kelompok, artinya setiap pemain harus dapat bekerja sama, bertanggung jawab atas posisi masing-masing yang dipercayakan dalam tim tersebut. Melatih kematangan emosi saat bertanding, menghargai teman, menghargai pemain dari tim lain, dapat menerima kekalahan, dan dapat menghargai kemenangan atau prestasi. Nilai-nilai yang ada dalam permainan bolavoli ini akan membantu anak menjadi pemain yang berkualitas tinggi, apabila anak tersebut membawa negara di ajang pertandingan internasional dan menunjukkan pola permainan bolavoli dengan kualitas tinggi dan karakter kepribadian yang profesional, dapat mencerminkan kualitas kehidupan masyarakat dari negara anak tersebut



## 2. Faktor Pendukung Permainan Bolavoli

Sukintaka (1991: 29) mengemukakan bahwa penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat berpengaruh dalam menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan. Unsur-unsur tersebut meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman dalam bertanding (M. Yunus, 1991: 61). Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bolavoli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bolavoli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) punya bakat untuk bermain bolavoli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Dalam permainan bolavoli didukung dengan bermacam-macam tehnik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), teknik yang harus di kuasai dalam permainan bolavoli yaitu terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

### a. Servis

*Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan pada permulaan permainan dan terjadinya setiap kesalahan melampaui net ke daerah lawan Nuril Ahmadi, (2007: 20). *Servis* merupakan pukulan awal permainan dan jika ditinjau dari sudut taktik merupakan serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan

(M. Yunus, 1991: 109). Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 187) *Servis* adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan *servis* untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan.

b. *Passing*

*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1991: 122). *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk mengoperkan bola dan dimainkan kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangannya sendiri. Dalam permainan bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

c. *Blocking*

*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun presentase keberhasilan block relative kecil karena arah bola smash yang akan di *block*, dikendalikan lawan. Keberhasialan block ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:193) *block* atau membendung adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain atau oleh dua atau tiga pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan block tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau pasif (tangan pemain dijulurkan ke atas tanpa gerakan) dan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30).

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Block merupakan teknik yang sulit dan keberhasilan relatif kecil karena bola *smash* yang akan di block relatif sulit dikendalikan (M. Yunus, 1991: 170).

d. *Smash*

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 191) *Smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. Smash merupakan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan (M. Yunus, 1991: 156).

### **3. Hakikat Permainan Bolavoli Mini**

Pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, khususnya cabang olahraga bolavoli, masih sulit diajarkan dalam bentuk aturan yang sesungguhnya, karena tingkat perkembangan fisik anak masih belum mampu mengatasi berat seperti itu. Oleh sebab itu hampir semua cabang olahraga diberikan dalam bentuk yang disederhanakan atau diminikan yang sesuai dengan tingkat-tingkat perkembangan anak di Sekolah Dasar.

M. Yunus (1991: 271) menyatakan bahwa permainan bolavoli mini merupakan modifikasi dari peraturan bolavoli yang sesungguhnya.

Bolavoli mini dimainkan oleh pemain yang jumlahnya kurang dari 6 orang dalam satu tim, taktik yang sederhana, ukuran lapangan yang lebih kecil, tergantung dari tingkat umur anak-anak yang memainkannya.

Bermain pada bolavoli mini secara esensial menggunakan teknik standar permainan bolavoli yang lazim diberlakukan pada jenis bolavoli *indoor*. Siapapun yang akan bermain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain yang meliputi: a) *service*, b) pass atas dan pass bawah, c) *spike* atau *smash*, d) *block* atau bendungan. Oleh karena itu, meskipun dalam tataran keterampilan yang masih relatif sederhana, maka setiap anak usia 9 hingga 13 tahun yang hendak bermain bolavoli, maka mereka juga harus belajar dan berlatih teknik-teknik dasar tersebut.

Penyederhanaan permainan bukan dengan cara menghilangkan teknik dasar, tetapi dengan cara melakukan modifikasi ukuran sarana dan prasarana yang digunakan, seperti ukuran lapangan, ukuran bola, ketinggian net, maupun lebar dan panjang lapangan. Namun demikian, tidak semua jenis teknik dasar harus dikuasai oleh anak-anak yang akan bermain. Pada awalnya, setelah pengenalan bola telah familiar dilakukan oleh anak-anak, maka langkah berikutnya adalah mengajarkan kepada mereka tentang *service* dan *passing* atas maupun *passing* bawah. *Service* juga baru sebatas *service* yang paling sederhana, yaitu *service* bawah. *Service* tersebut diperlukan untuk memulai sebuah permainan bolavoli. *Passing* atas dan bawah perlu dikuasai karena *rally* permainan akan tercipta kalau anak-anak menguasai *passing* dengan baik.

Dalam permainan bolavoli mini ukuran lapangan disesuaikan dengan jumlah pemain setiap regu, usia, dan tingkat permainan. Ukuran tinggi net dikurangi sehingga memungkinkan anak untuk menyeberangkan bola. Bola yang digunakan lebih kecil dan ringan dengan ukuran 4 dengan peraturan yang dipermudah dari peraturan sesungguhnya.

Menurut Asep Suharta (2011: 166), permainan bolavoli mini memiliki karakteristik sama seperti permainan bolavoli dewasa yaitu olahraga beregu dimainkan oleh dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Perbedaanya terletak pada peraturan yang dimodifikasi sehingga menjadi sederhana. Permainan bolavoli mini merupakan salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Menurut Sri Mawarti (2009: 71) bolavoli mini termasuk ke dalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu, jumlah pemain dalam setiap regunya adalah empat orang. Permainan ini dilakukan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannyapun berukuran kecil. Bola dalam permainan bolavoli mini menggunakan bola bernomor empat, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau net untuk standar putra 2,10 m dan untuk putri 2,00 m. Lapangan bolavoli mini adalah panjang: 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis lapangan, tebal garis 5 cm.

Dijelaskan juga dalam Tim Bina Karya Guru (2004: 18) lapangan bolavoli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan bolavoli pada umumnya yaitu: 1) Panjang lapangan 12 meter, 2) Lebar lapangan 6 meter, 3)

Tinggi net untuk putra 2,10 meter, tinggi net untuk putri 2 meter, dan 4) Bola yang digunakan adalah nomor empat, berat 230-250 gram. Cara bermain, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal pantulan sah. Rotasi putaran pemain sama seperti permainan bolavoli. Pergantian pemain, mengacu pada sistem internasional, satu set hanya dapat dilakukan 4 kali, selama pertandingan *two winning set*/dua kali kemenangan atau "*best of three Games*" (Sri Mawarti, 2009: 71).

Dari penjelasan dan pendapat para ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa bolavoli mini termasuk ke dalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu. Jumlah pemain dalam setiap regunya adalah empat orang. Permainan ini dimainkan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannya pun berukuran kecil. Ukuran lapangan bolavoli mini adalah  $6 \times 12$  meter.

#### **4. Hakikat Bermain Bola Pantul**

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991: 3) "bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus dan berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih.

Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bolavoli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik. Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dengan bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Seperti dalam bukunya Gerhard. Durrwachter (1986: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis / bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Gerhard, Durrwachter (1986: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Berdasarkan karakteristik permainan tenis/bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Berikut kelebihan dalam bermain bola pantul:

- a. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum di*passing*.
- b. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik.

- c. Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatan bola semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya.

## **5. Faktor-Faktor Pendukung Permainan Bola Pantul**

Salah satu faktor pendukung belajar gerak adalah kemampuan motorik. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Di dalam belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna



meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

a. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*). Dalam bolavoli kemampuan lokomotor contohnya adalah lompatan *smash*, berlari mengejar bola untuk di *passing*.

b. Kemampuan non lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Dalam bolavoli kemampuan nonlokomotor contohnya adalah menekuk dalam posisi siap untuk *passing* bawah dengan kedua kaki ditekuk, melambungkan bola dalam mengumpan.

c. Kemampuan manipulative

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk latihan manipulatif terdiri dari:

- 1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- 2) Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola *medicine*) atau macam bola yang lain.
- 3) Gerakan memantul-matulkan bola atau mengiring bola.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho Cholikh Muthohir dan Gusril (2004: 50), adalah lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan gerak motorik akan semakin terlatih apabila siswa semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk dapat bermain bola pantul dengan baik harus mempunyai kemampuan motorik yang baik, karena dalam permainan bola pantul terdapat latihan memantulkan bola, berpindah tempat, membutuhkan koordinasi yang baik, ketepatan dalam menerima bola, dan kecepatan.

## **6. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan yang penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Pada dasarnya setiap pemain mempunyai multi dimensional, potensial atau bakat yang berbeda-beda, labil, dan mampu beradaptasi. Berdasarkan sifat yang dimiliki itulah ada beberapa.

prinsip yang harus diperhatikan dalam proses berlatih melatih. Salah satunya adalah permainan bolavoli, ataupun latihan teknik dasar yang ada dalam bolavoli. Dalam latihan bolavoli, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram agar tujuan latihan dapat tercapai.

Menurut Sukadiyanto (2011: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan antara lain: (a) prinsip kesiapan, (b) prinsip individual, (c) prinsip adaptasi, (d) prinsip beban lebih, (e) prinsip progresif, (f) prinsip spesifikasi, (g) prinsip variasi, (h) prinsip pemanasan dan pendinginan, (i) prinsip latihan jangka panjang, (j) prinsip berkebalikan, (k) prinsip tidak berlebihan, (l) prinsip sistematis. Dalam menerapkan prinsip-prinsip latihan pelatih harus berhati-hati dalam setiap penyusunan dan pelaksanaan latihan.

Terkait dengan prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi tiga yaitu: (a) prinsip latihan beban lebih, (b) prinsip kembali ke asal, dan (c) Prinsip kekhususan.

a. Prinsip beban lebih (*overload*).

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya. Sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut, sehingga tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.

b. Prinsip kembali asal (*reversible*).

Maksudnya, adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat.

c. Prinsip kekhususan (*specifity*).

Hukum kekhususan menurut Argasasmita, dkk (2007:46) dalam <https://books.google.co.id> memeberikan tuntunan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik (*biomotor ablities*), cabang olahraga, dan kondisi objek dari atlet tersebut, seperti umur, kronologis, umur perkembangan, serta kemampuan fisik dan mentalnya saat itu.

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Dengan demikian yang dimaksud prinsip latihan adalah aturan-aturan yang digunakan dalam latihan agar latihan dapat berjalan dengan baik. Termasuk dalam permainan bola pantul ini juga memerlukan program latihan yang terstruktur agar tujuan latihan dapat tercapai. Tanpa pedoman prinsip latihan yang benar, latihan akan menjadi sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sulit dicapai.

## 7. Hakikat *Passing* Bawah

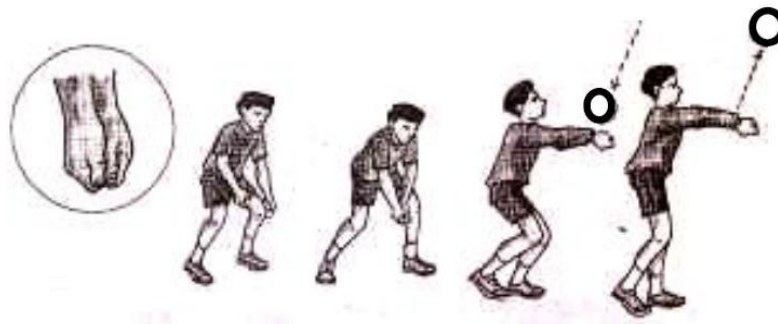
*Passing* bawah adalah mengambil bola yang datang agak reandah dan dilakukan dengan menggunakan kedua tangan, dan memantulkan ke lengan bagian bawah dipantulkan diberikan kepada teman atau pengumpan. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 50). Menurut Barbara L. Viera (2004: 19)

Operan lengan bawah atau *passing* bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari karena operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola mementul dari net. Setelah ayunan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

Dalam proses belajar *passing* bawah, hasil belajar yang diharapkan yaitu siswa dapat melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. Untuk itu diharapkan agar guru dapat merancang atau mendesain pengajaran secara tepat dan terarah. Setiap proses pembelajaran *passing* bawah keberhasilannya diukur dari seberapa jauh penguasaan *passing* bawah yang dicapai oleh siswa, disamping diukur dari segi prosesnya yaitu seberapa jauh hasil belajar *passing* bawah yang dipahami oleh siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Hasil belajar *passing* bawah harus nampak dalam tes akhir pembelajaran, sebab tujuan itulah yang akan dicapai oleh proses belajarmengajar dalam menguasai *passing* bawah menggunakan tes umpan dan *passing* dari *French-Cooper*. Deskripsi data pada penelitian ini merupakan pencatatan hasil pretest atau tes awal sebelum diberi perlakuan dan post-test atau tes akhir pada penerapan strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah.

Teknik *passing* bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atau serangan lawan, karena dengan *passing* bawah setiap tim atau regu masih memiliki kesempatan untuk mengarahkan bola sesuai kehendaknya (Maryanto, Sunardi, Agus Margono, 1994: 201).

Adapun Roji (2007: 13) menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Sikap *Passing* Bawah**

**Sumber: (Roji, 2007: 13)**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) kesalahan-kesalahan yang umum terjadi dalam melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- Lengan ditekuk pada siku saat menerima bola sehingga papan pemukul sempit, dan akibatnya bola berputar dan sulit untuk mengontrol arah laju bola.
- Bola jatuh pada kepala pergelangan tangan.
- Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- Koordinasi antara gerakan lengan, badan, dan tangan tidak harmonis.

- e. Lutut kurang menekuk pada langkah persiapan pelaksanaan.
- f. Lengan pemukul diayunkan lebih dari bahu.
- g. Gerakan ayunan terlalu eksplosif sehingga bola lari jauh.

## **8. Hakikat Ektrakurikuler**

### **a. Pengertian Ektrakurikuler**

Menurut Trueno (2009: 1), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Adapun misi dari kegiatan ekstrakurikuler adalah: (1) Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa. (2) Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain adalah:

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.

- 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- 4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

**b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Tujuan diadakanya kegiatan ekstrakurikuler dalam Trueno (2009: 1), adalah sebagai wadah penyaluran hobi, minat dan bakat para siswa atau mahasiswa secara positif yang dapat mengasah kemampuan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah membantu siswa dalam menyalurkan hobi, bakat, dan minat sesuai dengan yang siswa butuhkan.

**c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk kegiatan pengembangan diri yang diadakan disetiap institusi pendidikan. Dalam Trueno (2009: 1-2), jenis-jenis ekstrakurikuler yang diadakan di institusi pendidikan pada umumnya yaitu:

- 1) Ektrakurikuler olahraga, antara lain: sepak bola, bola basket, bolavoli, futsal, tenis meja, bulutangkis, sepaktakraw, renang.



- 2) Ekstrakurikuler seni bela diri, yaitu meliputi: karate, silat, *tae kwon do*, gulat, tarung drajat, kempo, wushu.
  - 3) Ekstrakurikuler seni musik, yang meliputi: band, paduan suara, orchestra, *drumband (marchingband)*, nasyid, qosidah.
  - 4) Ekstrakurikuler seni tari dan peran, diantaranya: *cheerleader*, *modern dance*/tari modern, tarian tradisional, teater.
  - 5) Ekstrakurikuler seni media, yang meliputi: jurnalistik, majalah dinding (mading), radio komunikasi, fotografi, sinematografi.
- d. Ekstrakurikuler lain, diantaranya: komputer, otomotif/bengkel, Palang Merah Remaja (PMR), pramuka, Karya Ilmiah Remaja (KIR).

Berdasarkan uraian jenis-jenis ekstrakurikuler di atas, kegiatan ekstrakurikuler bolavoli termasuk ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di institusi pendidikan.

#### 9. Ekstrakurikuler Bolavoli di SD Negeri Temon Kulon Kec. Temon

Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon dilaksanakan setiap minggu satu kali pertemuan dan dilaksanakan setiap hari Kamis dimulai pukul 15.00-16.30 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini diikuti siswa kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 20 anak. Adapun rincian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli**

No	Kelas	Putra	Putri
1	Kelas IV	5	2
2	Kelas V	6	3
3	Kelas VI	2	2
Jumlah		20	

Melihat rincian peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon di atas banyak didominasi oleh siswa kelas V, hal ini

disebabkan kelas IV baru memulai mengenal permainan olahraga bola besar, dan kelas VI sudah mulai fokus pada ujian nasional, sehingga bagi kelas V anak-anak sudah menyukai permainan bolavoli dan tidak adanya beban pada ujian nasional. Siswa putra lebih banyak mengikuti ekstrakurikuler dibandingkan siswa putri, hal ini siswa putri kebanyakan takut pada ukuran bolavoli dan sakit ketika melakukan *passing*, sehingga siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli benar-benar menyukai permainan bolavoli.

Faktor-faktor pendukung untuk kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon sangat minim. Hal ini dikarenakan bola untuk latihan yang dalam layak pakai berjumlah 3 buah, lapangan bolavoli 1 buah beserta net yang siap pakai. Melihat kondisi di atas frekuensi latihan yang kurang, sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler sangat kurang sehingga perlu diadakan penambahan sarana prasarana dan tentunya dari pelatih untuk memberikan program latihan yang menarik dan bervariasi agar siswa dapat berlatih dengan baik sehingga sasaran latihan yaitu penguasaan dasar gerak bolavoli dapat tercapai.

Pelatih bolavoli yang membimbing siswa di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon adalah guru pendidikan jasmani itu sendiri. Hal ini menjadikan dorongan kepada siswa untuk giat berlatih dikarenakan siswa sudah akrab dengan pelatih. Kedekatan siswa dengan pelatih merupakan salah satu faktor pendorong siswa untuk berlatih bolavoli, Hal ini ditandai dengan siswa aktif dalam proses latihan, aktif dalam bertanya, sehingga timbul adanya *feedback* antara pelatih dan siswa. Adanya umpan balik dari pelatih dan siswa ini membuat materi yang diajarkan pelatih dapat tersampaikan dengan baik kepada siswa. Namun dalam upaya meningkatkan penguasaan gerak dasar dalam permainan bolavoli ini, diperlukan variasi latihan ataupun jenis

tepat bagi siswa dikarenakan siswa masih sekolah dasar dan dalam proses penguasaan gerak dasar bolavoli berjalan lambat. Dalam hal ini pelatih memberikan latihan bolavoli dengan bola pantul dan meningkatkan frekuensi latihan agar penguasaan dasar gerak bolavoli khususnya *passing* bawah dengan baik.

#### **10. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Menurut Sri Rumini dkk. (2000: 32), manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti.

Menurut Zulkifli (2009: 52), Setelah anak mencapai usia Sekolah Dasar, perkembangan jasmani dan rohani mulai sempurna. Anak keluar dari lingkungan keluarga memasuki lingkungan sekolah. Anak lebih mengenal banyak teman dalam lingkungan sosial, sehingga peran sosial semakin berkembang. Dan dengan pengalaman yang berkembang tersebut membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Adapun ciri-ciri utama anak usia sekolah dasar yang rata-rata berusia 6-12 tahun menurut Desmita (2005: 153-180) adalah sebagai berikut :

- a. Terjadi peningkatan berat badan lebih banyak dari pada panjang badan, Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul menjadi lebih besar.
- b. Koordinasi motorik halus berkembang dengan mulai memperlihatkan gerakan- gerakan yang kompleks, rumit, dan cepat.
- c. Daya pikir anak berkembang ke arah berpikir kongkrit, rasional, dan obyektif. Daya ingat menjadi lebih kua.

- d. Perbendaharaan kosa kata anak meningkat dan cara menggunakan kalimat bertambah kompleks menyerupai orang dewasa.
- e. Mulai membangun relasi yang banyak dengan teman sebaya, keluarga, dan sekolah.

Karakteristik anak Sekolah Dasar menurut Kartini Kartono (1990: 133-138) dalam masa ini adalah:

- a. Pertumbuhannya lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus, karena itu memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh.
- b. Anak mulai merebut atau menguasai dunia sekitar secara obyektif.
- c. Sikap berkembang menjadi logis dan rasional.
- c. Anak lebih senang menceburkan diri ke dalam masyarakat luas, keluarga, sekolah, dan kelompok social lainnya.
- d. Anak dapat belajar sistematis, dan dapat bergaul dengan teman-temannya.
- e. Daya ingat mencapai intensitas paling besar dan paling kuat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya, namun hasil penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan Ade Riska Purnama (2012) dengan judul “Pengaruh Bermain Bola Pantul terhadap Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di Sma N 7 Yogyakarta”. Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA N 7 Yogyakarta, dengan demikian, Hipotesis alternatif (Ha) dapat diterima. Rata-rata *Pretest* sebesar 29,409 dan rata-rata *Posttest* sebesar

32,023 maka dapat diketahui perbedaan rata-rata sebesar 2,614 lebih banyak setelah diberikan latihan dan persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah siswa putra di SMA N 7 Yogyakarta meningkat sebesar 8,887 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

2. Penelitian yang relevan ini dilakukan oleh Nugroho Dwi Sujadmiko. “Pengaruh Pendekatan Pembelajaran *Passing* Menggunakan Bola Tidak Standart dan Bola Standart Terhadap Hasil Belajar *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2008/2009”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran *passing* menggunakan bola tidak standar dan menggunakan bola standar terhadap hasil belajar *passing* atas bolavoli pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2009/2010, dengan nilai perhitungan *t-hitung* sebesar 1,774 dan *t-tabel* sebesar 1,72 pada taraf signifikansi 5%. (2) Pendekatan pembelajaran *passing* menggunakan bola tidak standart lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar *passing* atas bolavoli pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2009/2010. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran *passing* atas menggunakan bola tidak standar) memiliki peningkatan sebesar 12.62136%. Sedangkan kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran *passing* atas menggunakan bola standar) memiliki peningkatan sebesar 2.657005%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan bolavoli tidak akan lepas dari dasar gerak bolavoli itu sendiri. Sekolah Dasar merupakan awal dari pengenalan siswa terhadap dasar

gerak suatu permainan olahraga. Dimana olahraga bolavoli mulai diperkenalkan pada siswa Sekolah Dasar. Permasalahan yang dihadapi sebagian besar anak Sekolah Dasar takut akan permainan bolavoli karena bola yang dirasa berat, takut jatuh, dan sulit memainkan bola dengan peraturan yang ada. Dengan perasaan takut dari siswa itu sendiri akan mengganggu jalannya pembelajaran bolavoli itu sendiri. Dengan penelitian ini, metode bermain bola pantul dapat menjadikan solusi untuk pembelajaran dasar gerak *passing* bawah.

Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan tes kecakapan dalam bermain bolavoli (*mini volleyball perform test*) tes *passing* bawah (*dig test*), (Darwis yang dikutip oleh Sri Mawarti, 2009: 95). Arah berdiri menghadap tembok dengan jarak 3 meter. Pada dinding tembok ada kotak ukuran 1 x 1 meter. Jarak tinggi dari lantai ke kotak 2,20 meter. Anak melakukan pass bawah dengan arah bola ke kotak. Setiap anak melakukan sebanyak 30 x, dihitung berapa masuk (Baik) berapa bola tidak masuk atau (Salah). Penilaian: Bola masuk - Bola salah x 100.

Selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan selama kurang lebih 12 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah.

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa untuk dapat bermain bolavoli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bolavoli, khususnya keterampilan dasar. Hal ini dikarenakan gerak dasar merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan di samping unsur fisik, mental dan taktik.

Dengan diberikannya metode latihan bermain bola pantul dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli diharapkan dapat membantu atau berpengaruh terhadap siswa dalam meningkatkan keterampilan pengembangan bakat dan peningkatan prestasi bolavoli baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

#### **D. Hipotesis**

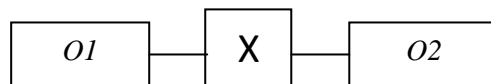
Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisna Hadi, 2004: 210). Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir maka dalam penelitian ini penulis mengajukan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, dengan rumusan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini dilakukan dengan pendekatan menggunakan penelitian eksperimen. Sugiyono (2010: 107) menyatakan metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttes Design*” yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberi perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 110). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

O1 = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan) X = perlakuan (bermain bola voli mini)

O2 = nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) dengan bermain bola pantul seminggu 3x pertemuan selama 4 minggu, dilaksanakan pada sore hari diluar jam pelajaran efektif antara jam 14.30- 16.00 WIB.



Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) dengan bermain bolavoli mini seminggu 3x pertemuan selama 6 minggu, dilaksanakan pada sore hari diluar jam pelajaran efektif antara jam 14.30-16.00 WIB.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah bermain bola pantul, yaitu sebuah perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan latihan passing bawah dengan cara melakukan passing hasil pantulan bola dari lantai. Permainan bola pantul ini dilakukan dari pantulan yang termudah dahulu dilanjutkan dengan variasi pantulan bola. Variabel terikatnya adalah kemampuan passing bawah yaitu penilaian dengan alat ukur dari tes kecakapan dalam bermain bolavoli (*mini volleyball perform test*) tes untuk *passing* bawah (*dig test*) dari Darwis yang ditulis oleh (Sri Mawarti, 2009: 95).

Menurut Yatim Riyanto (2010: 37-40) ada dua jenis validitas dalam penelitian eksperimen, yaitu validitas internal dan validitas eksternal.

### **1. Validitas Internal**

Validitas internal diarahkan untuk menentukan apakah faktor-faktor yang telah dimodifikasi benar-benar memberikan pengaruh atau efek yang sistematis pada latar eksperimen, dan apakah gejala yang tampak yang diobservasi benar-benar tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor luar (faktor-faktor yang tak di kontrol). Manakala tujuan tersebut dapat tercapai maka validitas internal dalam penelitian eksperimen sudah terpenuhi.

Dengan kata lain, suatu eksperimen memiliki validitas internal apabila faktor-faktor yang dimanipulasikan (variabel independen) benar-benar murni pengaruh atau efeknya pada fenomena variabel tergantung yang diobservasi dalam latar eksperimen. Faktor yang dapat mengancam validitas internal :

- a. Kematangan
- b. Peristiwa incidental
- c. Ujian
- d. Pengukuran yang tak stabil
- e. Regresi statistic
- f. Seleksi sampel yang berbeda
- g. Adanya mortalitas sampel eksperimen

## 2. Validitas Eksternal

Validitas eksternal mengacu hubungan antara variabel yang ditemukan dapat digeneralisasikan pada situasi-situasi non eksperimental. Validitas eksternal berurusan dengan kemampuan temuan eksperimen untuk digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Faktor yang dapat mengancam validitas eksternal :

- a. Latar eksperimen buatan
- b. Pengaruh Placebo Hawthorne
- c. Campur tangan tritmen sebelumnya
- d. Tes/ujian
- e. Pilihan yang biasa

## C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117). Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini diikuti siswa kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 20 anak. Adapun rincian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut:

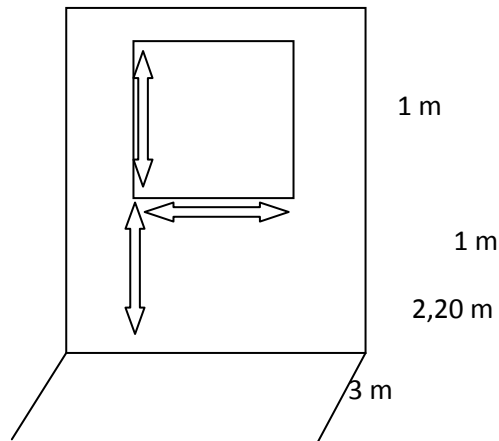
**Tabel 2. Rincian Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli**

No	Kelas	Putra	Putri
1	Kelas IV	5	2
2	Kelas V	6	3
3	Kelas VI	2	2
Jumlah		20	

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2002: 134). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kecakapan dalam bermain bolavoli (*mini volleyball perform test*) dari Darwis yang dikutip oleh (Sri Mawarti, 2009: 95) tes untuk *passing* bawah (*dig test*). Cara melakukannya adalah arah berdiri menghadap tembok dengan jarak 3 meter. Pada dinding tembok ada kotak ukuran 1 x 1 meter. Jarak tinggi dari lantai ke kotak 2.20 meter. Anak melakukan *passing* bawah dengan arah bola ke kotak. Dihitung sebanyak 30 x, dihitung berapa bola masuk (Baik), berapa bola tidak

masuk atau (Salah). Penilaian: Bola masuk - Bola salah x 100. Untuk memberikan gambaran tentang tes di atas, digambarkan dalam sketsa gambar di bawah ini:



**Gambar 2: Tes kecakapan dalam bermain bolavoli.**

Sumber: (Darwis 1992 yang dikutip oleh Sri Mawarti, 2009: 95)

#### **E. Teknik Analisis Data**

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan menjadi nilai peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab Kulon Progo yang akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 16.0

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya perbedaan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah

Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Analisis dilakukan dengan melihat perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* hasil penelitian.

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo dalam penelitian ini diungkap menggunakan tes kecakapan dalam bermain bolavoli (*mini volleyball perform test*) tes untuk *passing* bawah (*dig test*), (Darwis yang dikutip oleh Sri Mawarti, 2009: 95). Pengambilan data dilakukan *pretest* awal siswa untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah siswa dilanjutkan dengan *treatment* bermain bola pantul dan diakhiri *posttest* untuk mengetahui kondisi akhir *passing* bawah siswa. Dari perlakuan tersebut dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan menjadi nilai peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo.

##### **2. Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest Passing Bawah*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest Passing Bawah***

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		510.0000
Median		400.0000
Mode		200.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		307.62246
Range		1000.00
Minimum		.00
Maximum		1000.00
Sum		10200.00

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 0.00, skor maksimal 1000.00, rerata sebesar 510.00, median sebesar 400.00, modus sebesar 200.00, dan standar deviasi sebesar 307.622.

b. *Posttest Passing Bawah Siswa*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Statistik *Posttest Passing Bawah***

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		550.0000
Median		500.0000
Mode		400.00
Std. Deviation		296.47047
Range		1200.00
Minimum		.00
Maximum		1200.00
Sum		11000.00

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 0.00, skor maksimal 1200.00, rerata sebesar 550.00, median sebesar 500.00, modus sebesar 400.00, dan standar deviasi sebesar 296.470.

## B. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya Peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homegenitas. Hasil uji persyaratan dan homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel yang digunakan dalam analisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Chi Kuadrat (*Chi Square*). Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Uji Normalitas**

	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
Chi-Square	3.400 <sup>a</sup>	10.800 <sup>b</sup>
df	5	6
Asymp. Sig.	.639	.095



Uji normalitas terhadap hasil *pretest passing* bawah dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi-Kuadrat*. Dari hasil perhitungan diperoleh  $X^2_h = 3.400$ . Sedang  $X^2_{tabel}$  dengan db  $=5-1=4$  pada taraf signifikansi 5% diperoleh  $X^2_{tabel} = 9.487$ . Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa  $X^2_h < X^2_{tabel}$  yang berarti bahwa data *pretest passing* bawah terdistribusi normal.

Uji normalitas terhadap hasil *posttest passing* bawah dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi-Kuadrat*. Dari hasil perhitungan diperoleh  $X^2_h = 10.800$ . Sedang  $X^2_{tabel}$  dengan db  $=6-1= 5$  pada taraf signifikansi 5% diperoleh  $X^2_{tabel} = 11.070$ . Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa  $X^2_h < X^2_{tabel}$  yang berarti bahwa data *posttest passing* bawah terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka tes dikatakan tidak homogeny. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Uji Homogenitas**

Levene Statistik	df1	df2	Sig.
.349	1	38	.558

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig.  $p > 0,05$  sehingga data bersifat homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan dan untuk mengetahui hipotesis diterima atau tidak. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak ada pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo.

Ha: Ada pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo.

Uji-t yang digunakan untuk mengetahui apakah *passing* bawah dalam permainan bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo dipengaruhi oleh bermain bola pantul berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil dianalisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka bermain bola pantul tersebut memberikan pengaruh terhadap *passing* bawah dalam permainan bolavoli siswa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 7. Uji-t Berdasarkan Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing* Bawah Siswa**

	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Siswa	0.535	.559	40.000

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar  $0.535 > 0.433$  ( $t_{tabel}$ ), hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak berarti pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Adanya pengaruh ini menunjukkan bahwa bermain bola pantul mampu meningkatkan *passing* bawah siswa. Nilai  $p$  ( $0,559$ )  $> 0,05$  yang berarti bahwa peningkatan *passing* bawah tidak signifikan. Besarnya perubahan *passing* bawah siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 40.000 lebih banyak setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil persentase peningkatannya sebagai berikut:

**Tabel 8. Persentase Peningkatan**

Rata-rata Peningkatan	Rata-rata <i>Pretest</i>	Peningkatan (%)
40.000	510.00	7,84%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peningkatan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo sebesar 7,84 % setelah diberi treatment bermain bola pantul.

### C. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh dari bermain

bola pantul terhadap *passing* bawah siswa. Adapun uji-t ini digunakan pertama untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan terhadap *passing* bawah siswa kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya persentase peningkatan hasil latihan.

Pertama, uji-t digunakan untuk mengetahui apakah *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo dapat ditingkatkan oleh bermain bola pantul berdasarkan *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar  $0.535 > 0.433$  ( $t_{tabel}$ ), hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak berarti pengaruh pendekatan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Adanya pengaruh ini menunjukkan bahwa bermain bola pantul mampu meningkatkan *passing* bawah siswa. Nilai  $p$  ( $0,559$ )  $> 0,05$  yang berarti bahwa peningkatan *passing* bawah tidak signifikan. Besarnya perubahan *passing* bawah siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.400 lebih banyak setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (mean different) dan mean *pretest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo yakni meningkat sebesar

7,84%. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru pendidikan jasmani agar meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa melalui bermain bola pantul, tetapi tentunya diperlukan variasi-variasi bermain agar siswa tidak bosan.

*Passing* bawah siswa merupakan salah satu teknik atau dasar gerak yang ada dalam permainan bolavoli dan dipelajari oleh anak sekolah dasar. Kemampuan *passing* bawah setiap siswa berbeda-beda, tentunya dalam belajar dasar gerak *passing* bawah akan berbeda hasilnya siswa yang satu dengan lainnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kemampuan *passing* bawah siswa dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran. Tentunya untuk melakukan pengukuran dibutuhkan suatu alat/instrumen. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo adalah tes kecakapan dalam bermain bolavoli (*mini volleyball perform test*) tes untuk *passing* bawah (*dig test*), (Darwis yang dikutip oleh Sri Mawarti, 2009: 95). Cara melakukannya adalah arah berdiri menghadap tembok dengan jarak 3 meter. Pada dinding tembok ada kotak ukuran 1 x 1 meter. Jarak tinggi dari lantai ke kotak 2.20 meter. Anak melakukan *pass* bawah dengan arah bola ke kotak. Dihitung sebanyak 30 x, dihitung berapa masuk (Baik) berapa bola tidak masuk atau (Salah). *Passing* bawah siswa yang baik, maka siswa dapat lebih mudah dalam melakukan permainan bolavoli dengan baik. *Passing* bawah itu sendiri adalah dasar gerak yang paling banyak atau dominan digunakan dalam permainan bolavoli.

*Passing* bawah adalah mengambil bola yang datang agak rendah dan dilakukan dengan menggunakan kedua tangan, dan memantulkan ke lengan bagian bawah dipantulkan diberikan kepada teman atau pengumpan. (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 50). Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) Operan lengan bawah atau *passing* bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari karena operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola mementul dari net. Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa dasar gerak *passing* bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk di mainkan dilapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atau serangan lawan, karena dengan *passing* bawah setiap tim atau regu masih memiliki kesempatan untuk mengarahkan bola sesuai kehendaknya

Dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah menjadi tugas bagi seorang guru pendidikan jasmani. Upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dengan memberikan materi latihan ataupun metode latihan atau bermain bagi siswa. Hal itu dilakukan agar siswa juga dapat bergerak aktif untuk latihan sehingga kemampuan *passing* bawah siswa meningkat. Dalam hal ini bermain bola pantul adalah metode bermain yang digunakan untuk meningkatkan

*passing* bawah siswa. Siswa sekolah dasar tentu saja senang dengan kegiatan bermain. Sehingga upaya yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa dengan pembelajaran bolavoli melalui permainan. Permainan dalam permainan bolavoli bermacam-macam tinggal seorang guru pendidikan jasmani dalam mengambil inisiatif materi yang menarik dan membuat siswa senang sehingga siswa dapat aktif dalam pembelajaran bolavoli dan diharapkan kemampuan *passing* bawah siswa dapat meningkat.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 16.0 menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $0.535 > 0.433$  ( $t_{tabel}$ ), hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak berarti Ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest passing* bawah dalam permainan bolavoli setelah diberikan *treatment* pendekatan bermain bola pantul pada peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo. Nilai  $p$  ( $0.599$ )  $> 0.05$ , menunjukkan bahwa adanya peningkatan *passing* bawah siswa tidak signifikan yaitu dengan peningkatan persentase *passing* bawah siswa sebesar 7,84% dari selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%.

### B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya guru pendidikan jasmani dan siswa yang akan meningkatkan kemampuan *passing* bawah agar menggunakan permainan pendekatan bola pantul yang menyenangkan sehingga siswa tidak bosan. Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Secara teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa melalui permainan pendekatan bola pantul, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran bolavoli. Selain itu juga dapat memberikan



sumbangan yang bermanfaat kepada guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa karena dengan latihan bola pantul kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah meningkat dengan signifikan.

## 2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang permainan-permainan olahraga bolavoli khususnya latihan *passing* bawah dengan pendekatan bola pantul semakin berkembang dan menyenangkan bagi siswa sehingga mendapatkan peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan materi pembelajaran bolavoli dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

## C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun telah dilakukan pembatasan masalah, penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Terbatasnya jumlah subjek penelitian, karena penelitian ini hanya dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, sehingga belum mencakup untuk kalangan luas.
2. Karena penelitian ini hanya menggunakan perlakuan permainan

pendekatan bola pantul sebagai alat sarana untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa dan masih banyak sarana lain untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa.

3. Keterbatasan dana sehingga penelitian ini belum dapat dilakukan di seluruh sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo.

#### **D. Saran**

Berdasarkan pembahasan, kesimpulan, dan implikasi penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani supaya lebih kreatif untuk menciptakan model permainan bolavoli atau model latihan bola pantul untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa.
2. Model permainan bola pantul bagi siswa harus menyenangkan dan bervariasi agar tidak membuat siswa cepat bosan dan jenuh sehingga kemampuan *passing* bawah siswa meningkat dan siswa juga dapat menyerap dasar gerak yang diberikan oleh guru.
3. Bagi peneliti selanjutnya menambah jumlah subjek yang akan digunakan sebagai sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Riska Purnama. (2012). Pengaruh Bermain Bola Pantul terhadap Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di Sma N 7 Yogyakarta. *Skripsi*: FIK UNY.
- Agus Mahendra. (2003). *Modul teori belajar mengajar motorik*. FPOK UPI. Bandung.
- Amung Ma'mum & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1991). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Asep Suharta. (2011). Upaya Mengembangkan Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli Melalui Metode Berjenjang. *Jurnal*: PJOK FPOK UPI.
- Barbara L. Viera & B J. Ferguson. (2004). *Bolavoli tingkat pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2009). *Pelatihan kondisi fisik dasar*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Gerhard Durrwachter. (1986). *Bola volley*. Jakarta: PT. Gramedia. Kartini Kartono. (1990). *Psikologi anak*. Bandung: Mandar Maju.
- Maryanto, M., Sunardi, Margono, Agus. (1995). *Permainan Besar II (Bola Voli)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah.
- Muhammad.Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bolavoli*. Surabaya: Grasindo.
- M.Yunus. (1991). *Olahraga pilihan bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Nugroho Dwi Sujadmiko. (2009). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran *Passing* Menggunakan Bola Tidak Standart dan Bola Standart Terhadap Hasil Belajar *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2008/2009. *Skripsi*: FIK UNY.

Nuril Ahmadi . (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Roji. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Sri Mawarti. (2009). Permainan Bolavoli Mini untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*: FIK UNY.

Sri Rumini, dkk. (1993). *Buku pegangan kuliah psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Unit Percetakan dan Penerbitan IKIP.

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.

Suharno. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset. Tim

Bina Karya Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.

Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depdiknas.

Zulkifli. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Trueno. (2009). *Pengertian kegiatan ekstrakurikuler*. Diambil pada 2 Juni 2012 dari <http://teachonly13.wordpress.com/2009/07/04/pengertian-kegiatan-ekstra-kurikuler/>.

<https://books.google.co.id>. Diambil pada 1 Juli 2015



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 256/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

31 Maret 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sudarman  
NIM : 13604227086  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 6 April s.d 9 Mei 2015  
Tempat/obyek : SD Negeri Temon Kulon, UPTD PAUD dan DIKDAS Kec.  
Temon, Kab. Kulonprogo  
Judul Skripsi : Pengaruh Pendekatan Bermain Bola Pantul Terhadap  
Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli  
Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kec. Temon, Kab.  
Kulonprogo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Temon Kulon
2. Kepala UPTD PAUD
3. Kepala DIKDAS
4. Kaprodi. PGSD Penjas
5. Pembimbing TAS
6. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/N/679/3/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN** Nomor : **256/U.34.16/PP/2015**  
Tanggal : **31 MARET 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **SUDARMAN** NIP/NIM : **13604227086**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PENGARUH PENDEKATAKAN BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASNG BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SEKOLAH DASAR NEGERI TEMON KULON KEC. EMON KAB. KULON PROGO**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **31 MARET 2015 s/d 30 JUNI 2015**

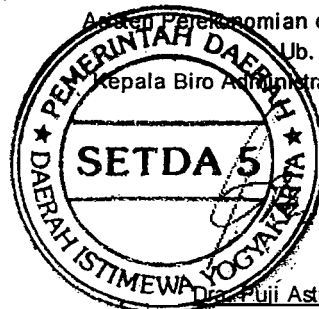
**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **31 MARET 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Anas Permana, S.Pd., M.Pd.,  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si  
NIP. 19590525 198503 2 006

**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

**SURAT KETERANGAN / IZIN**

Nomor : 070.2 /00310 III 2015

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070-REG V679/3/2015, TANGGAL: 31 MARET 2015, PERIHAL: IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **SUDARMAN**  
NIM / NIP : **13604227086**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SEKOLAH DASAR NEGERI TEMON KULON KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

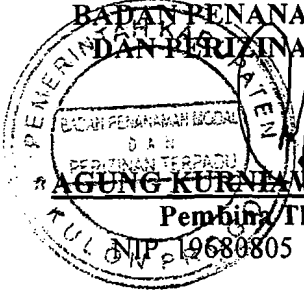
Lokasi : **SD NEGERI TEMON KULON, KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

Waktu : **31 Maret 2015 s/d 30 Juni 2015**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**

Pada Tanggal : **31 Maret 2015**

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**  
  
**AGUNG KURNIAWAN, S.IP., M.Si.**  
Pembina Tk.I ; IV/b  
NIP. 19680805 199603 1 005

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Temon

Hal : Persetujuan Expert Judgement

Lampiran : 1 bendel lembar pengamatan

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M.Or

NIP : 19830592008121002

Menerangkan bahwa lembar pengamatan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh pendekatan bermain bola pantul, Terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli Sekolah Dasar Negeri Temon Kulon Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo” yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Sudarman

NIM : 13604227086

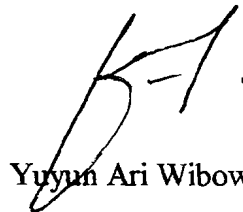
Prodi : PGSD Penjas

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Maret 2015

Yang menerangkan



Yuyun Ari Wibowo, M.Or

NIP. 1983050 9200812 100 2





**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN TEMON**  
**SD NEGERI TEMON KULON**  
Alamat : *Kaliwangan Lor, Temon Kulon, Temon, Kulon Progo*

**SURAT KETERANGAN**

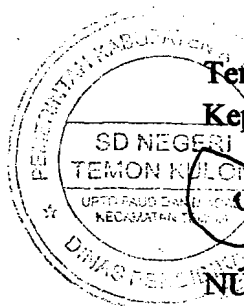
Nomor : 39/SD TMKL/V/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SD Negeri Temon Kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Sudarman  
Nim : 13604227086  
Program study : S-1 PGSD Penjas  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : "PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMEMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SEKOLAH DASAR NEGERI TEMON KULON KEC. TEMON KAB. KULON PROGO"

Telah melakukan pengambilan data penelitian tentang "Peningkatan passing bawah melalui pendekatan permainan bola pantul terhadap siswa ekstrakurikuler SD Negeri Temon kulon Kec. Temon Kab. Kulon Progo" Pada Bulan April s/d Mei 2015.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Temon Kulon, 9 Mei 2015

Kepala Sekolah

NURMADI, S.Pd

NIP. 19601111 198012 1 004

**MENU LATIHAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DENGAN METODE LATIHAN  
BERMAIN BOLA PANTUL**

Minggu	Hari	Pertemuan	Intensitas
Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Tes Passing Bolavoli			
I	SENIN	1	50%
	KAMIS	2	
	SABTU	3	
II	SENIN	1	60%
	KAMIS	2	
	SABTU	3	
III	SENIN	1	60%
	KAMIS	2	
	SABTU	3	
IV	SENIN	1	70%
	KAMIS	2	
	SABTU	3	
Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Tes Passing Bolavoli			

**Petunjuk Latihan:**

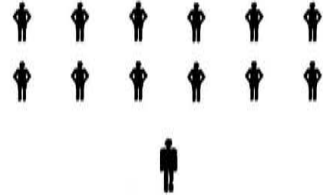



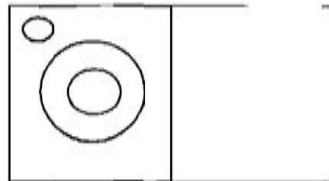
1. Latihan dilaksanakan dalam 3 tahap:
  - a. Pemanasan 15 menit
  - b. Latihan inti (sesuai waktu latihan keseluruhan  $\pm 40$  menit)
  - c. Pendinginan 5 menit
2. Intensitas latihan 50%-70%
3. Jenis metode yang dilakukan adalah
  - a. Metode Latihan bola pantul

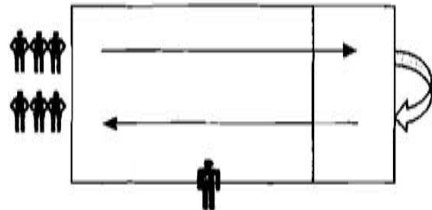
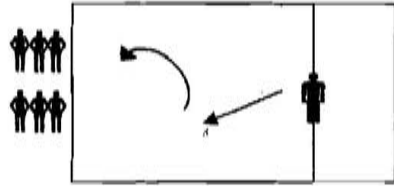
Latihan bola pantul salah satu bentuk latihan bolavoli yang menyerupai permainan tenis/bermain bola pantul. Untuk latihan ini atlet latihan *passing* bawah dengan melakukan *passing* bawah bola hasil pantulan dari lantai. Adapun menu latihan dan sesi latihan selama 12 kali pertemuan dijabarkan pada lampiran di bawah ini:

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Senin  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 1  
 Sesi : 1  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 50%

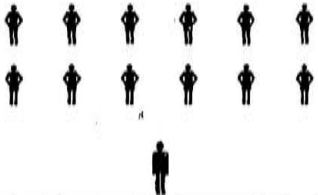



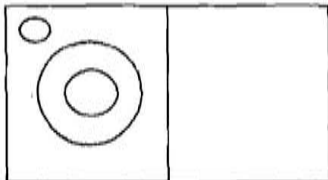
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Lari <i>Suicide</i>  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit 3 set  10 menit 8 x 2 tiap gerakan	  	Pemanasan dilakukan selama 10 menit dimulai dari lari <i>suicide</i> yaitu lari dari baseline $\frac{1}{2}$ kembali ke baseline lari lagi ke 1 lapangan dan kembali ke baseline.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

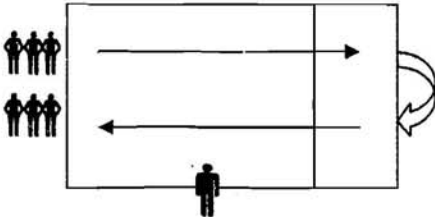
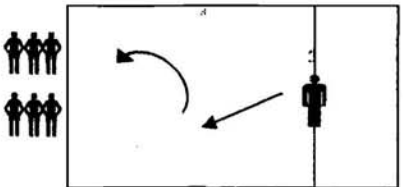
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b> a. <i>Passing</i> bawah dengan memantulkan bola sendiri	Durasi : 20 menit Intensitas : 50% Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 2		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah secara individu dengan cara <i>passing</i> bawah hasil bola pantulan dari lantai plester. Atlet memantulkan bola sendiri dan di <i>passing</i> bawah.
	b. <i>Passing</i> bawah bola hasil pantulan bola yang dipantulkan oleh pelatih	Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 2		Kemudian berjalan bolak-balik sepanjang lapangan bolavoli dengan memantulkan bola dan <i>passing</i> bawah.  Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara pelatih memantulkan bola di lantai dan atlet melakukan <i>passing</i> bawah bola hasil pantulan yang dipantulkan oleh pelatih. Dilakukan secara bergantian.
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket: → : arah Gerakan/ bola

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Kamis  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 1  
 Sesi : 2  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 50%

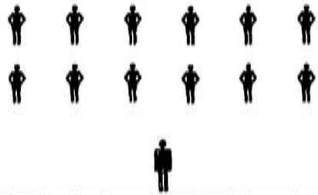


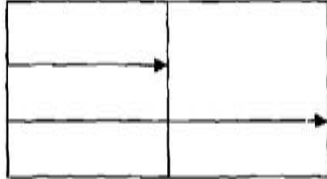
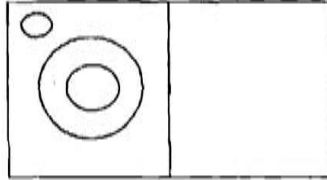
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Lari <i>Suicide</i>  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit 3 set  10 menit 8 x 2 tiap gerakan	 	Pemanasan dilakukan selama 10 menit dimulai dari lari <i>suicide</i> yaitu lari dari baseline ½ kembali ke baseline lari lagi ke 1 lapangan dan kembali ke baseline.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

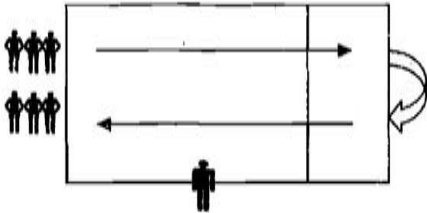
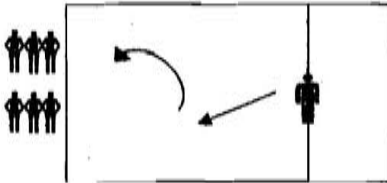
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b> a. <i>Passing</i> bawah dengan memantulkan bola sendiri	Durasi : 20 menit Intensitas : 50% Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 2		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah secara individu dengan cara <i>passing</i> bawah hasil bola pantulan dari lantai plester. Atlet memantulkan bola sendiri dan di <i>passing</i> bawah.  Kemudian berjalan bolak-balik sepanjang lapangan bolavoli dengan memantulkan bola dan <i>passing</i> bawah.
	b. <i>Passing</i> bawah bola hasil pantulan bola yang dipantulkan oleh pelatih	Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 2		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara pelatih memantulkan bola di lantai dan atlet melakukan <i>passing</i> bawah bola hasil pantulan yang dipantulkan oleh pelatih. Dilakukan secara bergantian.
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket: → : arah Gerakan/ bola

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Sabtu  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 1  
 Sesi : 3  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 50%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Lari <i>Suicide</i>  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit 3 set  10 menit 8 x 2 tiap gerakan	 	Pemanasan dilakukan selama 10 menit dimulai dari lari <i>suicide</i> yaitu lari dari baseline ½ kembali ke baseline lari lagi ke 1 lapangan dan kembali ke baseline.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

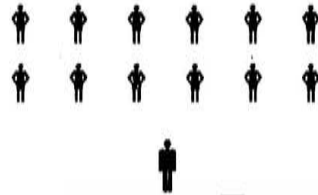


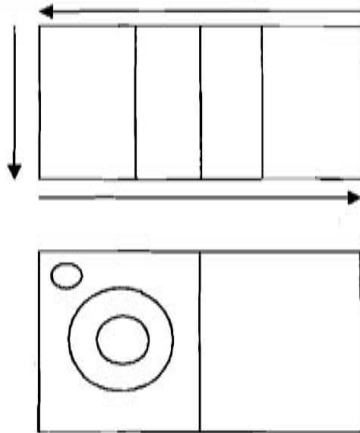
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b> a. <i>Passing</i> bawah dengan memantulkan bola sendiri	Durasi : 20 menit Intensitas : 50% Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 2		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah secara individu dengan cara <i>passing</i> bawah hasil bola pantulan dari lantai plester. Atlet memantulkan bola sendiri dan di <i>passing</i> bawah.
	b. <i>Passing</i> bawah bola hasil pantulan bola yang dipantulkan oleh pelatih	Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 2		Kemudian berjalan bolak-balik sepanjang lapangan bolavoli dengan memantulkan bola dan <i>passing</i> bawah.  Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara pelatih memantulkan bola di lantai dan atlet melakukan <i>passing</i> bawah bola hasil pantulan yang dipantulkan oleh pelatih. Dilakukan secara bergantian.
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket: → : arah Gerakan/ bola

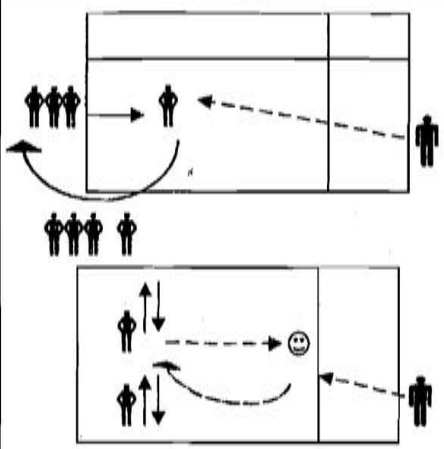


### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Senin  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 2  
 Sesi : 4  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensita : 50%

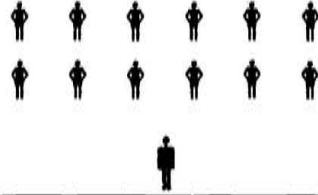


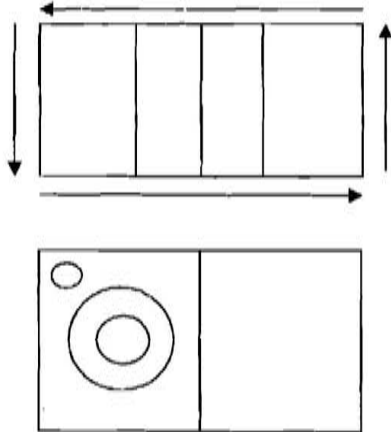
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 5 menit  10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 5 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

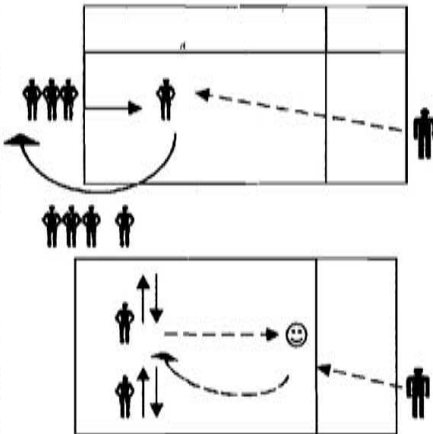



No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	<p>a. <i>Passing</i> bawah bola hasil pantulan dengan pergerakan ke depan</p> <p>b. <i>Passing</i> bawah bola hasil dengan pergerakan ke samping kiri dan kanan.</p>	<p>Durasi : 20 menit Intensitas : 50% Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 5</p> <p>Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 5</p>		<p>Pelatih memantulkan bola ke arah depan atlet, selanjutnya atlet melakukan <i>passing</i> bawah. Setelah itu kembali ke barisan paling belakang.</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan pergerakan ke kiri dan ke kanan. Dimulai dari samping garis lapangan bergerak bergerak menyamping dan melakukan <i>passing</i> bawah bola hasil pantulan di tengah lapangan dan bergeser ke pinggir lapangan sisi lain dan balik lagi melakukan <i>passing</i>.</p>
D.	<b>PENUTUP</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks</li> <li>- <i>Stretching</i></li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	<p>Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan</p> <p>Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan</p>		<p>Ket:</p> <p>—————→ : arah gerakan</p> <p>- - - - -→ : arah bola</p> <p>😊 : sasaran jatuhnya bola</p>

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Kamis  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 2  
 Sesi : 5  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensita : 50%

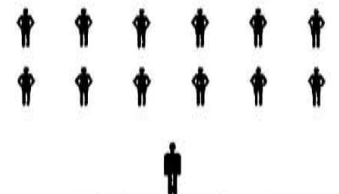


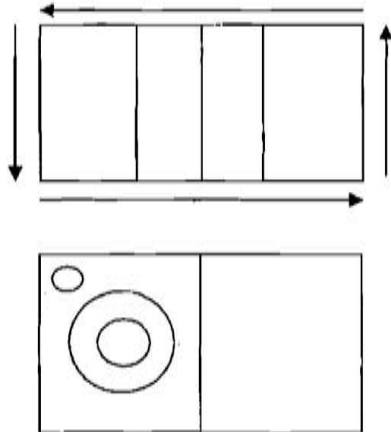
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi:: 5 menit  10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 5 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

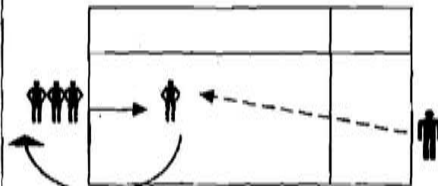
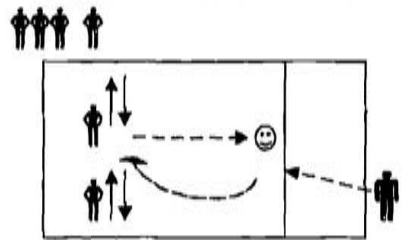
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b> a. <i>Passing</i> bawah bola hasil pantulan dengan pergerakan ke depan  b. <i>Passing</i> bawah bola hasil dengan pergerakan ke samping kiri dan kanan.	Durasi : 20 menit Intensitas : 50% Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 5  Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 5		<p>Pelatih memantulkan bola ke arah depan atlet, selanjutnya atlet melakukan <i>passing</i> bawah. Setelah itu kembali ke barisan paling belakang..</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan pergerakan ke kiri dan ke kanan. Dimulai dari samping garis lapangan bergerak bergerak menyamping dan melakukan <i>passing</i> bawah bola hasil pantulan di tengah lapangan dan bergeser ke pinggir lapangan sisi lain dan balik lagi melakukan <i>passing</i>.</p>
D.	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan  Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket:  : arah gerakan  : arah bola  : sasaran jatuhnya bola

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Sabtu  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 2  
 Sesi : 6  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensita : 50%

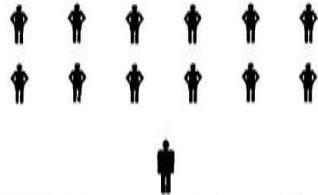


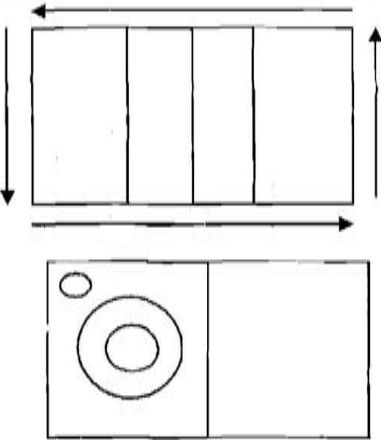
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi:: 5 menit  10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 5 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

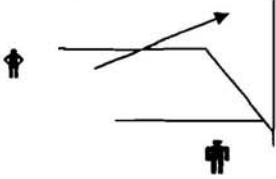
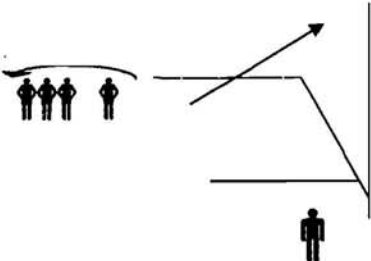



No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	<p>a. <i>Passing</i> bawah bola hasil pantulan dengan pergerakan ke depan</p> <p>Durasi : 20 menit Intensitas : 50% Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 5</p> <p>b. <i>Passing</i> bawah bola hasil dengan pergerakan ke samping kiri dan kanan.</p> <p>Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 1 menit Set : 5</p>	 	<p>Pelatih memantulkan bola ke arah depan atlet, selanjutnya atlet melakukan <i>passing</i> bawah. Setelah itu kembali ke barisan paling belakang..</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan pergerakan ke kiri dan ke kanan. Dimulai dari samping garis lapangan bergerak bergerak menyamping dan melakukan <i>passing</i> bawah bola hasil pantulan di tengah lapangan dan bergeser ke pinggir lapangan sisi lain dan balik lagi melakukan <i>passing</i>.</p>	
D.	<b>PENUTUP</b>			
	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks</li><li>- <i>Stretching</i></li><li>- Evaluasi</li></ul>	<p>Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan</p> <p>Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan</p>		<p>Ket:</p> <p>—————→ : arah gerakan</p> <p>-----→ : arah bola</p> <p>☺ : sasaran jatuhnya bola</p>

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Senin  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 3  
 Sesi : 7  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 60%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit  10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 10 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli. Lari dengan kombinasi angkat paha, ditekuk ke belakang, menyamping kiri dan kanan.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

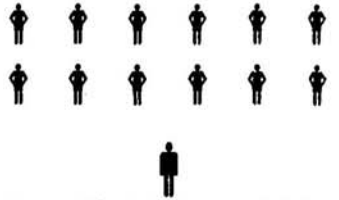


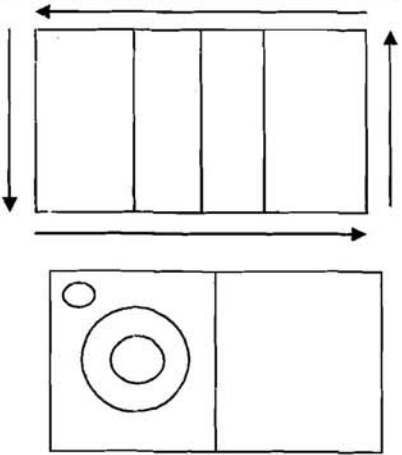
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	a. <i>Passing</i> bawah ke dinding  b. <i>Passing</i> bawah ke dinding secara berkelompok	Durasi : 20 menit Intensitas : 60% Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5  Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5	  	<p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan latihan <i>passing</i> bawah ke dinding secara individu jadi atlet <i>mepassing</i> bawah bola hasil pantulan dari tembok secara individu.</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan latihan <i>passing</i> bawah ke dinding secara individu jadi atlet <i>mepassing</i> bawah bola hasil pantulan dari tembok secara berkelompok. Jadi atlet membentuk barisan berbanjar dan <i>mepassing</i> bola hasil pantulan dari tembok dan setelah melakukan <i>passing</i> siswa bergeser ke barisan paling belakang.</p>
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket:  : arah gerakan  : arah bola  : sasaran jatuhnya bola

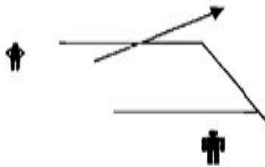
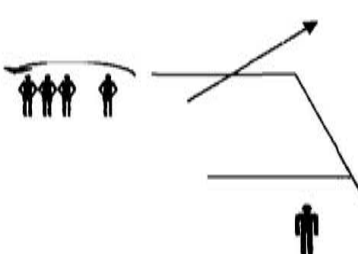


### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Kamis  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 3  
 Sesi : 8  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 60%

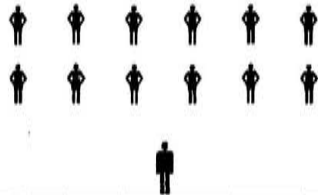


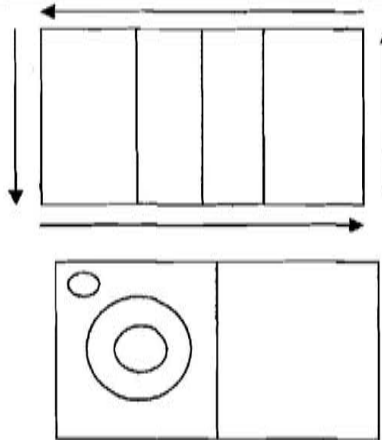
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Streching</i> Statis - <i>Streching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit     10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 10 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli. Lari dengan kombinasi angkat paha, ditekuk ke belakang, menyamping kiri dan kanan.  Dengan formasi melingkar, <i>streching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

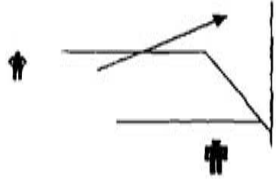
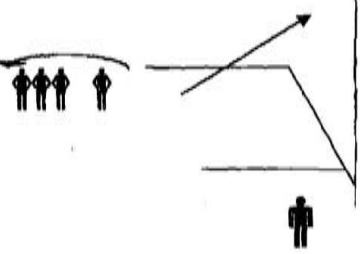



No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	<p>a. <i>Passing</i> bawah ke dinding</p> <p>Durasi : 20 menit Intensitas : 60% Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5</p> <p>b. <i>Passing</i> bawah ke dinding secara berkelompok</p> <p>Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5</p>	 	<p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan latihan <i>passing</i> bawah ke dinding secara individu jadi atlet <i>mepassing</i> bawah bola hasil pantulan dari tembok secara individu.</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan latihan <i>passing</i> bawah ke dinding secara individu jadi atlet <i>mepassing</i> bawah bola hasil pantulan dari tembok secara berkelompok. Jadi atlet membentuk barisan berbanjar dan <i>mepassing</i> bola hasil pantulan dari tembok dan setelah melakukan <i>passing</i> siswa bergeser ke barisan paling belakang.</p>	
	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Jogging</i> keliling 1 x putaran lapangan dengan rileks</li><li>- <i>Stretching</i></li><li>- Evaluasi</li></ul>	<p>Durasi: 5 menit</p> <p>Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan</p> <p>Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan</p>		<p>Ket:</p> <p>—————→ : arah gerakan</p> <p>-----→ : arah bola</p> <p>😊 : sasaran jatuhnya bola</p>

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Sabtu  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 3  
 Sesi : 9  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 60%

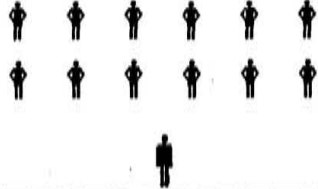


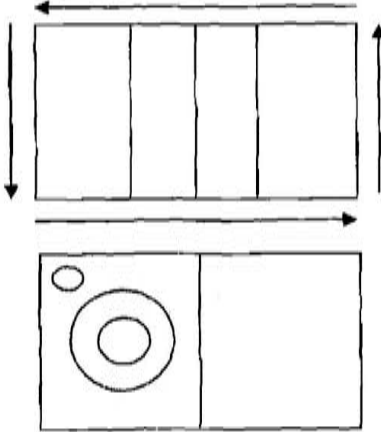
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit  10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 10 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli. Lari dengan kombinasi angkat paha, ditekuk ke belakang, menyamping kiri dan kanan.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

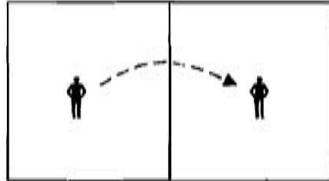
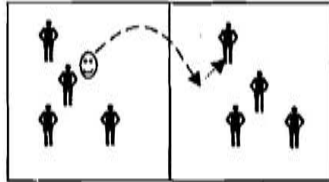



No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	a. <i>Passing</i> bawah ke dinding  b. <i>Passing</i> bawah ke dinding secara berkelompok	Durasi : 20 menit Intensitas : 60% Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5  Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5	  	<p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan latihan <i>passing</i> bawah ke dinding secara individu jadi atlet <i>mepassing</i> bawah bola hasil pantulan dari tembok secara individu.</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan latihan <i>passing</i> bawah ke dinding secara individu jadi atlet <i>mepassing</i> bawah bola hasil pantulan dari tembok secara berkelompok. Jadi atlet membentuk barisan berbanjar dan <i>mepassing</i> bola hasil pantulan dari tembok dan setelah melakukan <i>passing</i> siswa bergeser ke barisan paling belakang.</p>
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket:  : arah gerakan  : arah bola  : sasaran jatuhnya bola

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Senin  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 4  
 Sesi : 10  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 70%

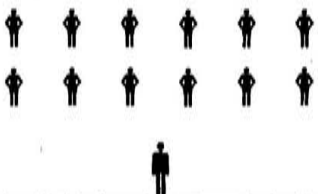


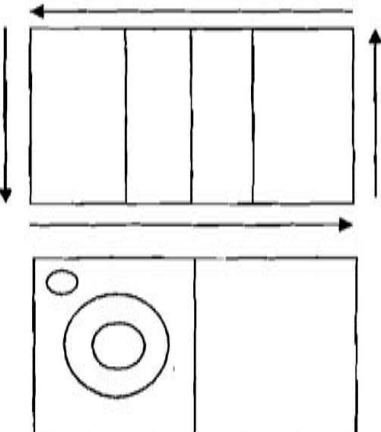
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit      10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 10 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli. Lari dengan kombinasi angkat paha, ditekuk ke belakang, menyamping kiri dan kanan.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

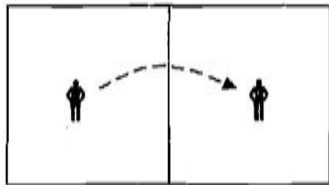
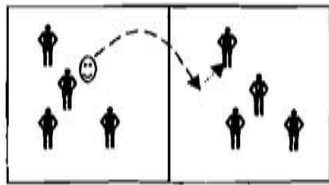
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATHAN INTI</b>			
	a. Bermain <i>passing</i> bawah bola pantul berpasangan	Durasi : 20 menit Intensitas : 70% Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan <i>mepassing</i> bawah bola pantul secara berpasangan. Jadi bola memantul ke lantai terlebih dahulu baru dilakukan <i>passing</i> bawah.
	b. Bermain <i>passing</i> bawah bola pantul secara berkelompok	Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan <i>mepassing</i> bawah bola pantul secara berkelompok.  Jadi atlet melakukan permainan bolavoli, tetapi bola harus memantul ke lantai dan baru boleh dikembalikan ke lapangan lawan.
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket:  : arah gerakan  : arah bola  : sasaran jatuhnya bola

### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Kamis  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 4  
 Sesi : 11  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 70%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Streching</i> Statis - <i>Streching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit   10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 10 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli. Lari dengan kombinasi angkat paha, ditekuk ke belakang, menyamping kiri dan kanan.  Dengan formasi melingkar, <i>streching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

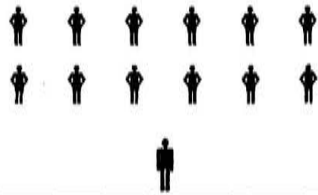


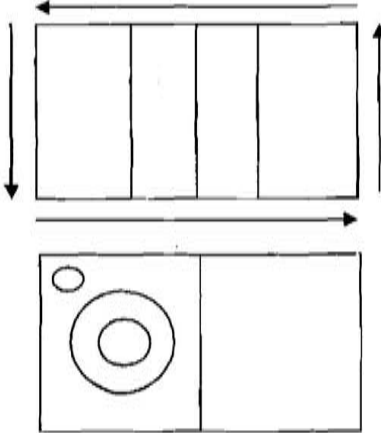
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	a. Bermain <i>passing</i> bawah bola pantul berpasangan	Durasi : 20 menit Intensitas : 70% Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan <i>mepassing</i> bawah bola pantul secara berpasangan. Jadi bola memantul ke lantai terlebih dahulu baru dilakukan <i>passing</i> bawah.
	b. Bermain <i>passing</i> bawah bola pantul secara berkelompok	Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5		Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan <i>mepassing</i> bawah bola pantul secara berkelompok.  Jadi atlet melakukan permainan bolavoli, tetapi bola harus memantul ke lantai dan baru boleh dikembalikan ke lapangan lawan.
	<b>PENUTUP</b> - <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks - <i>Stretching</i> - Evaluasi	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket: —————→ : arah gerakan - - - - -→ : arah bola ☺ : sasaran jatuhnya bola

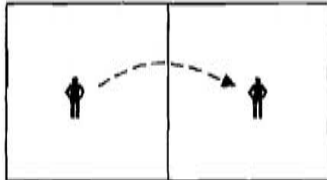
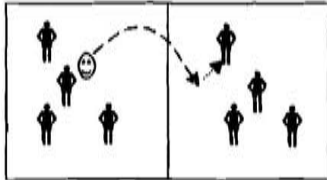





### PROGRAM LATIHAN BERMAIN BOLA PANTUL

Cabang Olahraga : Bolavoli  
 Waktu : 60 menit  
 Sasaran Latihan : *Passing* bawah  
 Jumlah Atlet : 20  
 Hari/ Tanggal : Sabtu  
 Tingkat Atlet : Pemula

Mikro : 4  
 Sesi : 12  
 Peralatan : Peluit, 3 bola,  
 1 Lapangan  
 Intensitas : 70%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR:</b> - Dibariskan - Berdoa - Penjelasan materi	5 menit		Penjelsan materi latihan dengan jelas dan singkat  : Atlet  : Pelatih
B.	<b>PEMANASAN:</b> - Joging mengelilingi lapangan bolavoli  - <i>Stretching</i> Statis - <i>Stretching</i> Dinamis	Durasi: 10 menit      10 menit 8 x 2 tiap gerakan		Pemanasan dilakukan selama 10 menit yaitu dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli. Lari dengan kombinasi angkat paha, ditekuk ke belakang, menyamping kiri dan kanan.  Dengan formasi melingkar, <i>stretching</i> dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala)

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
C.	<b>LATIHAN INTI</b>			
	a. Bermain <i>passing</i> bawah bola pantul berpasangan  b. Bermain <i>passing</i> bawah bola pantul secara berkelompok	Durasi : 20 menit Intensitas : 70% Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5  Durasi : 20 menit Rep : 5 Rec : 2 menit Set : 5	  	<p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan <i>mepassing</i> bawah bola pantul secara berpasangan. Jadi bola memantul ke lantai terlebih dahulu baru dilakukan <i>passing</i> bawah.</p> <p>Pelatih memberikan instruksi untuk melakukan <i>passing</i> bawah dengan <i>mepassing</i> bawah bola pantul secara berkelompok.  Jadi atlet melakukan permainan bolavoli, tetapi bola harus memantul ke lantai dan baru boleh dikembalikan ke lapangan lawan.</p>
	<b>PENUTUP</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jogging</i> keliling 1 x putar lapangan dengan rileks</li> <li>- <i>Stretching</i></li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	Durasi: 5 menit Tidak ada hitungan, namun pelepasan rileks/ ringan Baik klasikal maupun individual tentang materi <i>spike</i> yang sudah dilakukan		Ket:  : arah gerakan  : arah bola  : sasaran jatuhnya bola

**DATA HASIL PENELITIAN  
PRETEST**

<b>No</b>	<b>Bola Masuk</b>	<b>Bola Keluar</b>	<b>Bola Masuk-Bola Keluar</b>	<b>Hasil x 100</b>
1	20	10	10	1000
2	18	12	6	600
3	19	11	8	800
4	17	13	4	400
5	16	14	2	200
6	15	15	0	0
7	16	14	2	200
8	17	13	4	400
9	17	13	4	400
10	17	13	4	400
11	19	11	8	800
12	18	12	6	600
13	18	12	6	600
14	16	14	2	200
15	17	13	4	400
16	16	14	2	200
17	20	10	10	1000
18	16	14	2	200
19	19	11	8	800
20	20	10	10	1000

**DATA HASIL PENELITIAN  
POSTEST**

<b>No</b>	<b>Bola Masuk</b>	<b>Bola Keluar</b>	<b>Bola Masuk-Bola Keluar</b>	<b>Hasil x 100</b>
1	20	10	10	1000
2	18	12	6	600
3	17	13	4	400
4	19	11	8	800
5	18	12	6	600
6	17	13	4	400
7	17	13	4	400
8	18	12	6	600
9	19	11	8	800
10	16	14	2	200
11	17	13	4	400
12	16	14	2	200
13	18	12	6	600
14	17	13	4	400
15	17	13	4	400
16	18	12	6	600
17	21	9	12	1200
18	17	13	4	400
19	15	15	0	0
20	20	10	10	1000

## DESKRIPTIF STATISTIK

**Statistics**

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		510.00	550.00
Median		400.00	500.00
Mode		200 <sup>a</sup>	400
Std. Deviation		307.622	296.470
Variance		94631.579	87894.737
Range		1000	1200
Minimum		0	0
Maximum		1000	1200
Sum		10200	11000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

**PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	5.0	5.0	5.0
	200	5	25.0	25.0	30.0
	400	5	25.0	25.0	55.0
	600	3	15.0	15.0	70.0
	800	3	15.0	15.0	85.0
	1000	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

# POSTTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	5.0	5.0	5.0
200	2	10.0	10.0	15.0
400	7	35.0	35.0	50.0
600	5	25.0	25.0	75.0
800	2	10.0	10.0	85.0
1000	2	10.0	10.0	95.0
1200	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

## UJI NORMALITAS

### Chi-Square Test

#### Test Statistics

	PRETEST	POSTTEST
Chi-Square	3.400 <sup>a</sup>	10.800 <sup>b</sup>
df	5	6
Asymp. Sig.	.639	.095

## UJI HOMOGENITAS

### Oneway

#### Test of Homogeneity of Variances

SKOR

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.349	1	38	.558

#### ANOVA

SKOR

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	16000.000	1	16000.000	.175	.678
Within Groups	3468000.000	38	91263.158		
Total	3484000.000	39			



## UJI T/UJI HIPOTESIS

### T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	5.10	20	3.076	.688
	POSTTEST	5.50	20	2.965	.663

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.387	.092

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-.400	3.347	.748	-1.966	1.166	-.535	19	.599

Tabel Distribusi  $\chi^2$ 

$\alpha$		0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
db	1	2.70554	3.84146	5.02390	6.63489	7.87940
	2	4.60518	5.99148	7.37778	9.21035	10.59653
	3	6.25139	7.81472	9.34840	11.34488	12.83807
	4	7.77943	9.48773	11.14326	13.27670	14.86017
	5	9.23635	11.07048	12.83249	15.08632	16.74965
	6	10.64464	12.59158	14.44935	16.81187	18.54751
	7	12.01703	14.06713	16.01277	18.47532	20.27774
	8	13.36156	15.50731	17.53454	20.09016	21.95486
	9	14.68366	16.91896	19.02278	21.66605	23.58927
	10	15.98717	18.30703	20.48320	23.20929	25.18805
	11	17.27501	19.67515	21.92002	24.72502	26.75686
	12	18.54934	21.02606	23.33666	26.21696	28.29966
	13	19.81193	22.36203	24.73558	27.68818	29.81932
	14	21.06414	23.68478	26.11893	29.14116	31.31943
	15	22.30712	24.99580	27.48836	30.57795	32.80149
	16	23.54182	26.29622	28.84532	31.99986	34.26705
	17	24.76903	27.58710	30.19098	33.40872	35.71838
	18	25.98942	28.86932	31.52641	34.80524	37.15639
	19	27.20356	30.14351	32.85234	36.19077	38.58212
	20	28.41197	31.41042	34.16958	37.56627	39.99686
	21	29.61509	32.67056	35.47886	38.93223	41.40094
	22	30.81329	33.92446	36.78068	40.28945	42.79566
	23	32.00689	35.17246	38.07561	41.63833	44.18139
	24	33.19624	36.41503	39.36406	42.97978	45.55836
	25	34.38158	37.65249	40.64650	44.31401	46.92797
	26	35.56316	38.88513	41.92314	45.64164	48.28978
	27	36.74123	40.11327	43.19452	46.96284	49.64504
	28	37.91591	41.33715	44.46079	48.27817	50.99356
	29	39.08748	42.55695	45.72228	49.58783	52.33550
	30	40.25602	43.77295	46.97922	50.89218	53.67187

*tabel ini dibuat dengan Microsoft Excel*

Tabel r Product Moment  
Pada Sig.0,05 (Two Tail)

N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

**DAFTAR SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SD NEGERI TEMON KULON KECAMATAN TEMON  
KABUPATEN KULON PROGO**


<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Kelas</b>
1.	DAZ	Laki-laki	VI
2.	SF	Laki-laki	V
3.	DFS	Laki-laki	VI
4.	IPP	Laki-laki	V
5.	DA	Laki-laki	V
6.	SHN	Perempuan	VI
7.	PYPBN	Perempuan	V
8.	BK	Laki-laki	V
9.	DAAB	Laki-laki	V
10.	AS	Perempuan	IV
11.	AR	Perempuan	IV
12.	ARP	Laki-laki	V
13.	NH	Laki-laki	IV
14.	PYPWR	Perempuan	V
15.	IA	Laki-laki	IV
16.	AY	Laki-laki	IV
17.	KM	Laki-laki	IV
18.	FWS	Laki-laki	IV
19.	AO	Perempuan	VI
20.	DL	Perempuan	V

**DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI**  
**SD NEGERI TEMON KULON KECAMATAN TEMON**  
**KABUPATEN KULON PROGO**

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	6/4 2016	9/4 2016	11/4 2016	13/4 2016	16/4 2016	18/4 2016	20/4 2016	23/4 2016	25/4 2016	27/4 2016	30/4 2016	2/5 2016
1.	DAZ	Laki-laki	VI	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
2.	SF	Laki-laki	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
3.	DFS	Laki-laki	VI	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
4.	IPP	Laki-laki	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
5.	DA	Laki-laki	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
6.	SHN	Perempuan	VI	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
7.	PYPBN	Perempuan	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
8.	BK	Laki-laki	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
9.	DAAB	Laki-laki	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
10.	AS	Perempuan	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
11.	AR	Perempuan	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
12.	ARP	Laki-laki	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
13.	NH	Laki-laki	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
14.	PYPWR	Perempuan	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
15.	IA	Laki-laki	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
16.	AY	Laki-laki	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
17.	KM	Laki-laki	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
18.	FWS	Laki-laki	IV	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
19.	AO	Perempuan	VI	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
20.	DL	Perempuan	V	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da

**KARTU BIMBINGAN**  
**TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : SUDARMAN  
 NIM : 13604227086  
 Program Studi : PKS  
 Jurusan : SI. PGSD PENJAS  
 Pembimbing : SRI MAWARTI, M. Pd.

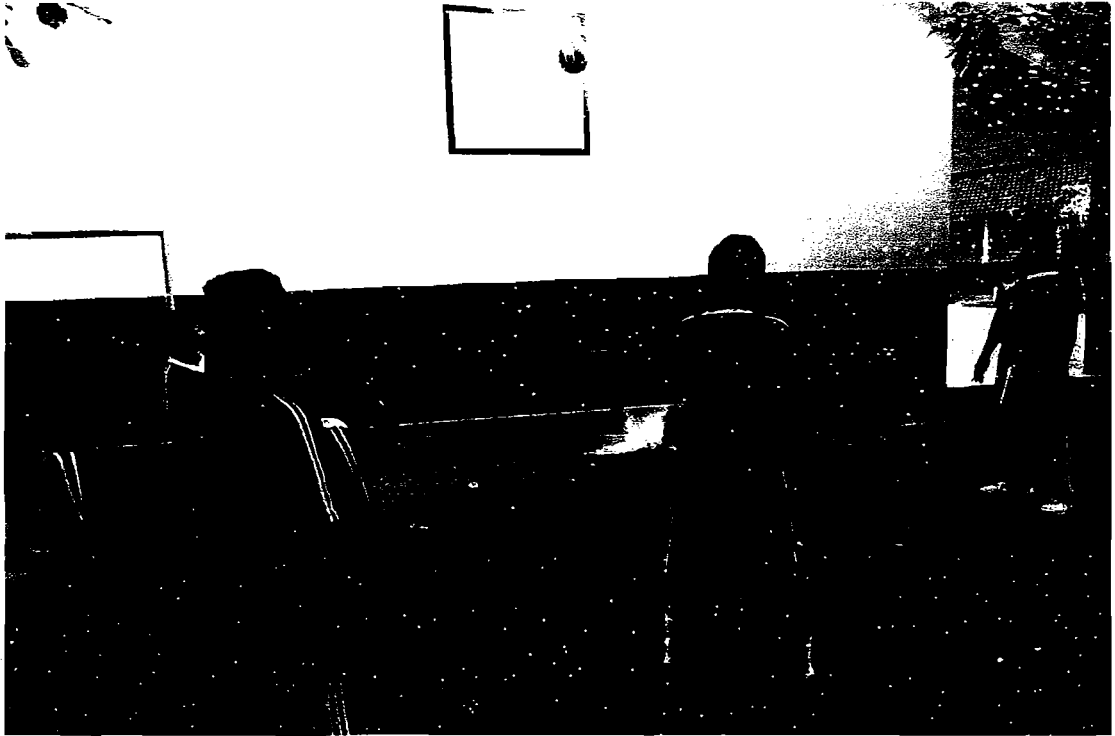
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	23/2 2015	Masaalah judul Penelitian	
2.	5/3 2015	Masaalah latar belakang -	
3.	18/3 2015	Revisi bab I dan bibliografi	
4.	30/3 2015	Tujuan penelitian dan rumusan masalah.	
5.	9/4 2015	Kajian teori	
6.	20/4 2015	Revisi kajian teori	
7.	30/4 2015	Bab III Metodologi	
8.	8/5 2015	Definisi operasional dan instrumen	
9.	18/5 2015	Bab IV Pembahasan	
10.	28/5 2015	Bab V Kesimpulan dan saran keseluruhan.	

Mengetahui  
 Kaprodi PGSD Penjas,

## FOTO DOKUMENTASI



## FOTO DOKUMENTASI





## FOTO DOKUMENTASI

